FACILE CUCINA
rivista più INSERTO a soli €2,90
AGOSTO - 2019
Golosi ripieni d'estate
Come da tradizione... verdure imbottite, impanate e alla parmigiana
Torrette di melanzane alla parmigiana
TIPI DA SPIAGGIA
• Calamarata con pomodorini e briciole di taralli
• Panzanella di telline
• Friselle gamberetti e avocado
all'interno, il nuovo inserto staccabile
formato rivista!
FACILE ISSIMA
Piatti freddi
A tutto pasto
+ un arretrato di FACILE ISSIMA CUCINA in omaggio
Insalate gourmet
Semifreddo al melone e menta
MENSILE - ANNO III - N.7
ISSN 9772532826007
€ 2,90
POSTE ITALIANE S.P.A. SPEDIZIONE IN ABBONAMENTO POSTALE AUT. N° MBPA/C/RM /45/2018 – STAMPE PERIODICHE IN REGIME LIBERO
AUT 6,00 € - BE 5,50 € - E 5,00 € - CH 6,50 CHF

Estate in carrozza

Proprio come il trascinante ritmo della musica rap, tra parlato e cantato, "improvvisato" e suonato, la cucina dei grandi convivi estivi è fatta di invenzione e tradizione, combinando quasi "all'impronta" gli ingredienti di stagione che troviamo più freschi. Su una "tavolata rap", insomma, ci saranno dalla tipica **parmigiana** al **sandwich di melanzane in carrozza**; dal tradizionale **pollo con i peperoni** ai **pomodori ripieni col farro** (invece che il solito riso); dal **rotolo di salmone e ricotta in crosta** al **roast beef con mango e pepe rosa**. Tra i piatti più golosi dell'estate ecco le **calamarate** con ricchi condimenti di pesce, da servire rigorosamente in… coloratissimi secchielli tipo quelli da spiaggia, o le classiche – ma non troppo – **grigliate di pesce**, giacché sono arricchite di **salse nuove**, come quella all'avocado e lime, o al cetriolo e altre esotiche come la piccante e aromatica thai. Sul fronte leggerezza, non mancano gusto al palato e alla presentazione: deliziose **insalate gourmet**, la **panzanella nel cestino di pane croccante** e la **frutta di stagione**… dolce e un po' salata, cioè utilizzata a tutto pasto per piatti appetitosi e raffinati, come l'**anguria alla piastra con le capesante**, i **crostoni con caprino**, **pesche noci e crudo**, o la **spuma di melone con prosciutto croccante**. E poi i dolci più freschi, facili e irresistibili. L'inserto staccabile, di formato rivista, propone "**Piatti freddi**": dal **gazpacho** al **pesce finto**, fino alla **pasta fredda** e all'**insalata russa di pollo**, naturalmente rivisitati e corretti con fantasia e praticità. Infine, anche in questo numero, in regalo un altro tascabile, scelto tra gli arretrati di **ISSIMA** più richiesti.

La Redazione

Foto E. Andreini

FACILE CUCINA

sommario

IN EDICOLA

FOOD

DESIGN

TRAVEL

78

88

98

106

LE RUBRICHE

VISTI SU ALICE TV

ALMA MEDIA S.p.A.

PRESIDENTE
Federico Prandi

AMMINISTRATORE DELEGATO
Andrea Baracco

Sede: Via Tenuta del Cavaliere 1
00012 Guidonia Montecelio (RM)
tel. +39 06 89676007 fax +39 06 89676000
alma.direzione@almamail.tv

FACILE CUCINA

DIREZIONE EDITORIALE
Corrado Azzolini • *corrado.azzolini@almamail.it*

DIRETTORE RESPONSABILE
Ad interim - pro tempore Direzione Editoriale

VICE DIRETTORE
Giulia Macrì • *giulia.macri@almamail.it*

REDAZIONE TESTI
Cristina Bianconi

SEGRETERIA DI REDAZIONE
Marta Koral • *marta.koral@almamail.it*
alma.desk.food@almamail.tv

GRAFICA
Simona Ferri

RICETTE
F. Argentino, G. Aresu, M. Bianchessi, R. Bisi, P. Cacciani, R. Caucci, M. E. Curzio, P. Forlin, G. Gandino, M. Malantrucco, C. Manzi, A. Orazi, V. Perin, D. Persegani, M. Piccheri, M. Poggi, F. Rizzo, M. Sjöberg, S. M. Teutonico, R. Valbuzzi.

FOTO
E. Andreini, M. Avalos Flores, F. Brambilla, R. Caucci, S. Censi, C. Cucinelli, A. Gambini, C. Gargioni, G. Nofrini, A. Orazi, H. Polinsky, A. Romiti, S. Rossi, S. Serrani, M. Sjöberg, S. Zecca.

FOTO COVER
Ambra Orazi

PUBBLICITÀ
DIREZIONE COMMERCIALE
Sede Milano: Via Tortona, 37 – Palazzo 4, Ingresso A, 20144 Milano (MI) - tel. 02.55410829
Sede Roma: Via Tenuta del Cavaliere 1
00012 Guidonia Montecelio (RM) - tel. 06.89676003
alma.pubblicita@almamail.tv

STAMPA: Rotolito s.p.a.
Via Brescia 53/65
20063 Cernusco Sul Naviglio (MI) Italy

DISTRIBUZIONE ITALIA: M-DIS Distribuzione Media S.p.A. - Via C. Cazzaniga, 19 - 20132 Milano tel. +39 02.25.821

DISTRIBUZIONE INTERNAZIONALE: JOHNSONS INTERNATIONAL NEWS ITALIA S.p.A
Via Valparaiso, 4 - 20144 Milano tel. +39 02.43.98.22.63 - fax +39 02.43.91.64.30

Numero 7 - Anno III - 2019
Periodicità mensile
Reg. Trib. Tivoli N° 14/2017 dell'8 novembre 2017

ISSN 2532-8263
Facile cucina

FINITO DI STAMPARE LUGLIO 2019

SCRIVERE A: FACILE CUCINA
Centro Direzionale CAR - Edificio A - 1° piano
Via Tenuta del Cavaliere 1 - 00012 Guidonia Montecelio (RM)
alma.desk.food@almamail.tv

SERVIZIO ARRETRATI E ABBONAMENTI
Informazioni: tel. +39 039 99.91.541
fax +39 039.99.91.551
Orari: 9-13 / 14-18 dal lunedì al venerdì
abbonamenti@ieoinf.it

Una per tutte...

Fritte, in parmigiana, ripiene… le melanzane sono le indiscusse regine dell’estate. Buone in tutti i modi, regalano grandi soddisfazioni anche a chi è alle prime armi in cucina

6 idee con le melanzane

Sandwich di melanzane in carrozza

Ricetta, foto e step A. Orazi

◂Sandwich di melanzane in carrozza

Doppia panatura

Ingredienti per 4 persone
2 **melanzane** • 6 **uova** • **olio di semi di arachide** • 150 g circa di **prosciutto cotto** • 150 g circa di **provola a fettine**
80 g di **spinaci già lessati**
250 g di **mozzarella** • 200 g di **salsiccia**
120 g di **brie affettato sottile**
olio extravergine di oliva • **farina** • **latte**
pangrattato • **sale grosso**

Preparazione
• **Lavate** le melanzane, asciugatele e tagliatele a fette spesse 1/2 cm. Raccoglietele in un colapasta, cospargetele di sale grosso e lasciatele spurgare una mezz'ora. (**foto 1**). • **Preparate i ripieni**. Spellate e sgranate la salsiccia, e formate con questa 4 mini burger, dello stesso diametro delle melanzane. • **Scottateli** in una padella con un filo di olio, spegnete e tenete da parte. Trascorso il tempo, sciacquate le fette di melanzana, per eliminare il sale, e asciugatele bene.
• **Farcitele** quindi, a due a due, a mo' di sandwich, in parte con i mini burger di salsiccia e brie, in parte con prosciutto cotto e provola, e in parte con mozzarella e spinaci, in modo che le farciture non sporgano dai bordi. • **Passate** i sandwich di melanzana nella farina, quindi nelle uova, leggermente sbattute con un goccio di latte, e infine nel pangrattato (facendo attenzione a ricoprire i bordi e premendo leggermente per far aderire la panatura).
• **Fate** un secondo passaggio nell'uovo e poi nel pangrattato (**foto 2**) e trasferite i sandwich in frigo per una mezz'ora.
• **Friggeteli** quindi in abbondante olio di semi ben caldo (**foto 3**) e fateli asciugare su carta assorbente da cucina. Serviteli ben caldi.

Tips & Tricks

Grazie alla doppia panatura, eviterete che il ripieno fuoriesca durante la cottura.

1

2

3

Torrette di melanzane alla parmigiana

Ingredienti per 4 persone
2 **melanzane tonde** • 1 spicchio di **aglio** • 1 ciuffo di **basilico**
300 g di **passata di pomodoro**
350 g di **mozzarella** • **parmigiano grattugiato** • 3 cucchiai di **pesto alla genovese** • **scaglie di parmigiano**
olio extravergine di oliva
sale • **sale grosso**
Vi servono inoltre: **farina**
olio di semi di arachide • **zucchero**

Preparazione
• **Lavate** le melanzane e tagliatele a fette, quindi raccoglietele in un colapasta, cospargetele con il sale grosso e lasciatele spurgare per una mezz'ora. Trascorso questo tempo, eliminate il sale e l'acqua di vegetazione dalle melanzane e passatele nella farina (**foto 1**). • **Friggete** le melanzane in abbondante olio di semi ben caldo, scolatele e fatele asciugare bene su carta assorbente da cucina (**foto 2**).
• **Scaldate** un filo di olio in una casseruola con lo spicchio di aglio, schiacciato. Aggiungete la passata di pomodoro, incoperchiate e lasciate sobbollire per circa 15 minuti. Unite un pizzico di zucchero, regolate di sale e, al termine, profumate con il basilico spezzettato. • **Assemblate** le torrette di melanzane: disponete in una teglia, rivestita con carta forno, una fetta grande di melanzana. • **Condite** con un po' di salsa di pomodoro, la mozzarella a cubetti e una spolverizzata di parmigiano grattugiato, e coprite con una fetta più piccola di melanzane. • **Proseguite** con la sequenza degli strati per altre 2 volte e terminate con il pomodoro e il parmigiano grattugiato. Procedete in questo modo fino a esaurimento degli ingredienti (**foto 3**). Infornate a 200 °C per 15 minuti. Sfornate, impiattate e guarnite con il pesto, il parmigiano a scaglie, e qualche fogliolina di basilico. Servite.

200 °C in 15 minuti

Tips & Tricks
Preparate le torrette in anticipo, sono ottime anche fredde!

Ricetta, foto e step A. Orazi

Occhio alla mossa!

Caponata ▲

Ingredienti per 4-6 persone
1 **melanzana viola tonda**
1 **melanzana violetta lunga palermitana**
1 **cipolla** • 1 costa di **sedano** • 2 **carote**
10 **capperi** • 1 ciuffo di **basilico**
salsa di pomodoro • **aceto di vino bianco**
zucchero • **olio extravergine di oliva**
sale e pepe

Preparazione
• **Lavate** e spuntate le melanzane, quindi tagliatele a cubetti e friggeteli in abbondante olio ben caldo. Quando saranno ben dorati, scolateli e fateli asciugare su carta assorbente da cucina.
• **Mondate** e tagliate a dadini la cipolla, il sedano e le carote; in una padella scaldate un filo di olio, aggiungete le verdure e i capperi, dissalati, e fate cuocere per una decina di minuti. Regolate di sale e di pepe. • **Unite** 1 cucchiaio di zucchero e 1 bicchiere di aceto, e proseguite la cottura per altri 3 minuti. • **Aggiungete** 1 mestolo grande di salsa di pomodoro e le melanzane fritte, aggiustate di sale e di pepe, e amalgamate il tutto su fiamma bassa per qualche minuto. • **Versate** la caponata in un vassoio da portata e guarnite con un po' di basilico.
• **Lasciate raffreddare** per almeno 6 ore, quindi impiattate e servite come antipasto o contorno.

Sformatini di melanzane ricotta e castelmagno

Ingredienti per 10 persone
800 g di **melanzane lunghe**
400 g di **ricotta**
200 g di **castelmagno** • 20 foglie di **basilico** • **pangrattato** • **olio extravergine di oliva** • **sale**
Per accompagnare: 200 ml di **salsa di pomodoro al basilico**

Preparazione
• **Lavate** le melanzane, spuntatele, pelatele e tagliatele a fette spesse circa 5 mm nel senso della lunghezza.
• **Disponetele** in un colapasta, alternandole a strati di sale, mettete sopra un peso e lasciatele scolare per un'ora. Eliminate quindi il sale, disponetele in una teglia con carta forno, e infornate a 200 °C per circa 10 minuti. Levate e tenete da parte.
• **Ungete** con un filo di olio 10 stampini da crème caramel e poi cospargeteli con un po' di pangrattato. Quindi rivestiteli con le fette di melanzana, facendole sbordare leggermente. • **Passate** al setaccio la ricotta e raccoglietela in una ciotola. Unite il castelmagno grattugiato, aggiustate di sale e mescolate.
• **Pestate** le foglie di basilico in un mortaio, aggiungendo man mano 1/2 bicchiere di olio fino a ottenere una salsina della giusta consistenza.
• **Riempite** gli stampini con la ricotta, lasciando 1 cm dal bordo. Praticate un foro al centro del ripieno e riempite con la salsa al basilico. Quindi richiudete il tutto con le fette di melanzana.
• **Infornate** a 180 °C e fate cuocere per 20 minuti. • **Levate** e lasciate intiepidire, quindi sformate, trasferite in un piatto da portata e servite con una salsa di pomodoro al basilico, messa in una ciotolina a parte.

Polpettine ▲ di melanzane e pesce spada

Ingredienti per 4 persone
2 **melanzane lunghe** • 1 **melanzana tonda**
1 **trancio di pesce spada** • 200 g di **pane raffermo** • 50 g di **pecorino romano grattugiato** • 3 **uova** • 1 rametto di **origano latte** • **pangrattato** • **farina** • **olio extravergine di oliva** • **sale e pepe**

Preparazione
• **Sciacquate** le melanzane lunghe e la melanzana tonda, spuntatele e tagliatele a cubetti piccoli, eliminando parte della polpa più interna. • **Disponetele** su una teglia, salatele e ungetele con un filo di olio; infornate a 180 °C per 20 minuti. Eliminate la crosta del pane, raccogliete la mollica in una ciotola e bagnatela con un po' di latte.
• **Tagliate** il pesce spada e riducetelo a dadini piccoli. Aggiungete il pesce spada alle melanzane ormai morbide, irrorate ancora con un filo di olio, mescolate e infornate di nuovo per circa 7-8 minuti. Sfornate e lasciate raffreddare.
• **Raccogliete** in una ciotola le melanzane e il pesce spada, la mollica, ben strizzata, e mescolate. Aggiungete il pecorino, 1 uovo, una spolverizzata di origano, un pizzico di sale e una macinata di pepe. Lavorate fino a ottenere un impasto omogeneo.
• **Formate** tante palline, passatele nella farina, poi nelle uova rimaste, leggermente slegate, e infine nel pangrattato. • **Friggete** le polpettine in abbondante olio ben caldo; quando saranno ben dorate, scolatele e fatele asciugare su carta assorbente da cucina. • **Infilzatele** con gli spiedini di legno e servite.

Ruote vegetali in coppe di melanzane arrosto

Ingredienti per 4 persone
320 g di **ruote** • 4 **melanzane tonde**
1 **cipolla** • 1 **peperone rosso arrosto**
3 **pomodori** • 200 g di **olive nere snocciolate** • 1-2 cucchiai di **capperi sotto sale**
50 g di **pinoli** • 1 **peperoncino**
4-5 rametti di **origano** • 1/2 bicchiere di **aceto** • 40 g di **zucchero**
olio extravergine di oliva • **sale**

Preparazione
• **Lavate** le melanzane, tagliate la calotta a 2/3 di altezza e con un coltellino prelevate la polpa, tenendola da parte. • **Ungetele** con un filo di olio e salatele leggermente. Sistematele su una teglia, rivestita con carta forno, e fatele cuocere in forno già caldo a 180 °C per circa 20-25 minuti. Levate e tenete da parte. Fate il peperone a cubetti.
• **Sbollentate** i pomodori, pelateli, tagliateli a metà, eliminate i semi e l'acqua di vegetazione, e tagliateli a dadini.
• **Affettate** la cipolla e tagliate a cubetti la polpa estratta dalle melanzane. • **Scaldate** un filo di olio in un wok, aggiungete la cipolla e fatela appassire. • **Unite** i capperi, i pinoli e le olive, tagliate a rondelle, e lasciate insaporire per 10 minuti. Unite la dadolata di pomodori e proseguite la cottura per 10-15 minuti a fuoco vivace.
• **Aggiungete** i dadini di melanzana e di peperone, e insaporite con il peperoncino tritato. Salate, abbassate la fiamma, spolverizzate con lo zucchero e mescolate.
• **Bagnate** con l'aceto e fate sfumare. Insaporite con l'origano e spegnete. Lessate la pasta in acqua salata, scolatela al dente, raccoglietela nel wok (fuori dal fuoco) e mescolate. • **Distribuite** la pasta nelle melanzane, guarnite con origano e servite.

Occhio alla mossa!

Scavate la polpa, facendo attenzione a non rompere le melanzane.

tavolata mediterranea

Per le classiche tavolate di mezza estate, al mare o sotto il portico, per cosa optate, carne o pesce? Noi l'imbarazzo della scelta la lasciamo a voi, con tante proposte "meat and fish" gustose e d'effetto

8 portate per menu di carne e di pesce

Tortelloni ai canestrelli mantecati con uova di lompo

Ingredienti per 4 persone
400 g di **farina** • 4 **uova**
1,5 kg di **canestrelli (pettini) già spurgati** • 2 **patate già lessate**
1 cucchiaio di **prezzemolo tritato**
1 vasetto di **uova di lompo nere**
1 vasetto di **uova di lompo rosse**
50 g di **burro** • **olio di semi di arachide**
sale e pepe

Preparazione
• **Impastate** la farina con le uova e 1 cucchiaio di olio fino a ottenere un impasto sodo e omogeneo. Dategli forma di palla, coprite con un canovaccio e lasciate riposare per una mezz'ora. • **Sgusciate** i molluschi e saltateli in padella con una noce di burro, il sale, il pepe, le patate a tocchetti e il prezzemolo tritato. Levate e lasciate intiepidire. • **Stendete** la pasta in una sfoglia sottile e confezionate i tortelloni tagliandoli rettangolari con la rotella dentellata. • **Lessateli** in acqua bollente salata e scolateli in padella con il burro fuso restante. Aggiungete le uova di lompo, mantecate e servite.

Idea speedy

Acquistate la sfoglia all'uovo già pronta.

idea speedy

Cannelloni rossi con patate lime e cozze

Ingredienti per 4 persone
Per la pasta: 400 g di **farina** • 3 **uova**
50 g di **purea di barbabietola rossa**
Per il ripieno: 1,5 kg di **cozze già pulite**
500 g di **patate già lessate** • 2 **lime**
1 ciuffo di **prezzemolo** (più altro per la guarnizione) • 1 spicchio di **aglio**
1 cucchiaio di **maizena** • **olio extravergine di oliva** • **vino bianco** • **sale e pepe**

Preparazione
• **Fate** la classica fontana con la farina, unite al centro le uova e la purea di barbabietola, e iniziate a impastare con una forchetta incorporando man mano la farina.
• **Lavorate** fino a ottenere un composto sodo e omogeneo. • **Formate** una palla, avvolgetela con la pellicola trasparente e fate riposare in frigo per una mezz'ora. • **Fate rosolare** in una casseruola l'aglio con un filo di olio; aggiungete le cozze e il prezzemolo tritato, sfumate con 1/2 bicchiere di vino e fatele aprire su fiamma vivace. • **Levate**, sgusciate le cozze e raccoglietele in una ciotola. Tenetene da parte qualcuna con il guscio per la decorazione finale. • **Passate** le patate allo schiacciapatate direttamente nella ciotola con le cozze. Profumate con il prezzemolo tritato e la scorza dei lime grattugiata, regolate di sale, profumate con una macinata di pepe e amalgamate. Trascorso il tempo di riposo, stendete la pasta in una sfoglia sottile e ricavate tanti quadrati di circa 10 cm di lato. • **Distribuite** il composto sui quadrati e arrotolateli per ottenere tanti cannelloni farciti.
• **Disponete** i cannelloni in una pirofila, leggermente unta con un filo di olio. • **Filtrate** il fondo di cottura delle cozze e raccoglietelo in una casseruola; aggiungete la maizena, sciolta in un goccio di acqua, e il succo di 1 lime, e mescolate con un cucchiaio di legno.
• **Distribuite** la salsa preparata sui cannelloni e fate gratinare in forno a 190 °C per circa 15 minuti. • **Sfornate**, guarnite con le cozze tenute da parte e il prezzemolo, e servite.

Occhio alla mossa!

Arrotolate ben stretti i cannelloni in modo che il ripieno non fuoriesca in cottura.

Accompagnate con...

Salsa allo yogurt e aneto

Raccogliete **125 g di yogurt** in una ciotola con **1 rametto di aneto**, tritato, e **qualche zesta di limone**. Condite con **un filo di olio**, **salate** e amalgamate. Una volta a cottura, levate il polpettone dal forno, portate in tavola e servite, con la salsa preparata a parte.

Tips & Tricks

Se necessario, per regolare la consistenza dell'impasto, aggiungete un altro po' di pangrattato e amalgamate ancora.

Polpettone di salmone con salsa allo yogurt e aneto

Ingredienti per 4-6 persone
500 g di **filetto di salmone già pulito e spellato**
100 g di **ricotta**
300 g di **pasta sfoglia**
1 **cipollotto**
2 **uova** • 1 rametto di **aneto**
parmigiano grattugiato
pangrattato • **sale e pepe**
salsa allo yogurt e aneto

Preparazione
• **Tagliate** il salmone a tocchetti, raccoglieteli in un mixer, unite il cipollotto, mondato, e frullate per qualche secondo.
• **Aggiungete** la ricotta, scolata dal siero, 1 uovo, 2 cucchiai di parmigiano e altrettanti di pangrattato. • **Profumate** con un po' di aneto, tritato, salate, pepate e amalgamate. Mettete in frigo per una mezz'ora.
• **Riprendete** quindi il composto e modellate un polpettone. Stendete la pasta in una sfoglia rettangolare e avvolgete il polpettone.
• **Ritagliate** la pasta in eccesso, realizzate qualche decorazione, secondo la vostra fantasia, e applicatela sulla sfoglia.
• **Spennellate** la sfoglia con l'uovo rimasto, leggermente sbattuto, e infornate a 180 °C per circa 30 minuti, o comunque fino a doratura. Sfornate e servite con la salsa di yogurt e aneto.

Mezze penne rigate con ragù bianco di tacchino menta e limone

Ingredienti per 4 persone
320 g di **mezze penne rigate**
350 g di **fesa di tacchino**
1 **carota** • 1 **scalogno**
1 ciuffo di **menta**
1/2 bicchiere di **vino bianco secco**
1 **limone** • **grana grattugiato**
olio extravergine di oliva
sale e pepe

Preparazione
• **Tagliate** a cubetti la carota e lo scalogno. • **Scaldate** in una padella un filo di olio, unite gli odori a cubetti e fateli rosolare per qualche minuto; aggiungete la fesa di tacchino, tritata finemente al coltello, mescolate e lasciate insaporire per qualche minuto su fiamma alta. • **Sfumate** con il vino, salate, pepate e proseguite la cottura per 10 minuti. • **Lessate** la pasta in acqua bollente e leggermente salata per 3 minuti. • **Scolatela** al dente, versatela in padella con il condimento e fate saltare il tutto per appena 1 minuto. • **Spegnete** e mantecate con una manciata di grana e la scorza grattugiata del limone. • **Impiattate**, guarnite con qualche fogliolina di menta e servite.

Pollo ai peperoni

Ingredienti per 6 persone
1 **pollo ruspante disossato**
1 **peperone giallo**
1 **peperone rosso**
1 **peperone verde**
1 spicchio di **aglio**
1 bicchiere di **vino bianco**
1 kg di **pomodori pelati**
peperoncino • qualche rametto di **origano** e **basilico** • **olio extravergine di oliva** • **sale e pepe**

Preparazione
• **Fate rosolare** in un tegame il pollo con lo spicchio di aglio intero e un filo di olio su fiamma vivace; quando sarà ben dorato, aggiustate di sale e di pepe, insaporite con un pizzico di peperoncino e sfumate con il vino. • **Aggiungete** i pomodori pelati, leggermente schiacciati con le mani, e l'origano, e fate cuocere per almeno mezz'ora. Il pollo sarà cotto quando la carne si sfalderà leggermente. • **Sciacquate** i peperoni e fateli cuocere in forno a 200 °C per circa mezz'ora; sfornate, trasferite in un sacchetto di carta per il pane e fate raffreddare, quindi pelateli, ed eliminate semi e coste bianche interne. • **Frullate** i peperoni tenendo separati i colori, con olio, un pizzico di peperoncino e sale. • **Mettete** in frigorifero e fate addensare. • **Distribuite** il pollo nei piatti da portata e guarnite con le creme di peperone di diverso colore. • **Profumate** con origano e basilico e servite.

Insalata▲ di zucchine con crumble alla menta

Ingredienti per 4 persone
6 **zucchine romanesche**
100 g di **pecorino** • 1 **limone**
1 **piadina** • 1 mazzetto di **menta**
olio extravergine di oliva
sale e pepe

Preparazione
• **Lavate** e spuntate le zucchine, quindi tagliatele a fettine sottili con una mandolina e raccoglietele in una ciotola. • **Conditele** con il succo di limone, un filo di olio e un pizzico di sale e di pepe. • **Lasciatele** macerare per un'oretta in frigorifero. • **Spezzettate** la piadina, raccoglietela in un mixer e frullate fino a ottenere un composto grossolano. • **Fatelo saltare** in padella con un filo di olio e un pizzico di sale e di pepe. Appena sarà croccante, levate, lasciate intiepidire e unite la menta, spezzettata. • **Distribuite** le zucchine nei piatti da portata e cospargete con il crumble e il pecorino in scaglie sottili. Portate in tavola e servite.

Pan mousse con gelatina di cocomero

Ingredienti per 8-10 persone
450 g di **pan di Spagna**
800 ml di **succo di cocomero**
200 ml di **vodka** • 20 g di **gelatina**
100 g di **zucchero** • 1 ciuffo di **menta**
Vi serve inoltre: **salsa di more**

Preparazione
• **Per la gelatina di cocomero**: portate a ebollizione 100 ml di succo di cocomero. Spegnete e incorporatevi la gelatina, messa precedentemente in ammollo in acqua fredda e ben strizzata. Unite questo composto ai restanti 700 ml di succo, aggiungete lo zucchero e mescolate. Fate raffreddare per bene. • **Aggiungete** la vodka e trasferite in frigo finché la gelatina non si sarà addensata. Tagliate il pan di Spagna a striscioline spesse 1/2 cm e rivestitevi 10 stampini da crème caramel. • **Versate** al centro la gelatina e chiudete con altro pan di Spagna. • **Fate riposare** in frigorifero per almeno 6 ore. • **Sformate** quindi i tortini nei piattini, glassateli con la salsa di more, guarnite con un ciuffetto di menta e servite.

dulcis in fundo

Salsa di more e menta

In una casseruola fate cuocere **500 g di more, 200 g di zucchero, 4 foglie di menta piperita** e **il succo di 1/2 limone** per circa 10 minuti a partire dal bollore. Levate, passate al setaccio e rimettete nuovamente sul fuoco. Unite **1 cucchiaio di pectina**, poco alla volta, e fate cuocere fino a quando il composto si sarà leggermente addensato. Spegnete e lasciate raffreddare.

0,50€ a porzione

Torta al vino passito con more e mandorle

Ingredienti per 10 persone
150 g di **farina tipo 1**
130 g di **mandorle già pelate**
140 ml di **vino passito liquoroso**
100 g di **sciroppo d'acero**
70 g di **olio di mais** • 2 **uova**
12 g di **lievito per dolci**
1 cucchiaino da **caffè di cannella in polvere** • 1 pizzico di **sale**
200 g di **more**
Vi servono inoltre: **burro** • **farina**

Preparazione
• **Trasferite** in un pentolino il vino e lo sciroppo d'acero. Mettete sul fuoco e fate cuocere a fiamma dolce per 5-6 minuti mescolando di tanto in tanto. Spegnete e lasciate raffreddare. • **Tritate** finemente le mandorle con un mixer da cucina fino a ridurle in farina. • **Raccoglietela** in una ciotola, unite la farina, il lievito, il sale e la cannella, e mescolate per bene con una spatola. • **Sbattete** in un'altra ciotola le uova e l'olio con una frusta; aggiungete la miscela di vino e sciroppo d'acero, versate gli ingredienti liquidi in quelli secchi e amalgamate. • **Versate** il composto in uno stampo da 24 cm di diametro, imburrato e infarinato, e distribuite all'interno le more (tenetene da parte qualcuna per la decorazione finale). • **Infornate** a 175 °C per circa 35-40 minuti. Sfornate e lasciate intiepidire. Quindi sformate, guarnite con le more tenute da parte, tagliate a fette e servite.

FRUIT PARTY

La frutta di stagione, succosa, colorata e sapientemente abbinata a carne, pesce o formaggi, è la protagonista di ricette dolci e un po' salate

9 Proposte "fruttuose"

Roast di vitellone con mango e pepe rosa

Ingredienti per 8 persone
1 kg di **girello di vitellone** • 2 **manghi**
1 vasetto di **pepe rosa in salamoia**
1 cucchiaio di **senape dolce**
1 rametto di **rosmarino** • 1 **limone**
songino • **olio extravergine di oliva**
sale e pepe

Preparazione
• **Stemperate** la senape in 4-5 cucchiai di olio, con un pizzico di sale e una macinata di pepe. Spalmate il girello con il composto ottenuto e legatelo con filo da cucina per mantenerlo in forma. • **Trasferitelo** in una teglia dai bordi bassi, aggiungete il rosmarino e infornate a 190 °C per circa 1 ora. Sfornate e lasciate raffreddare. Sbucciate i manghi e tagliateli a fettine (recuperando il succo). • **Disponete** le fettine in un piatto. Emulsionate il succo di mango con un filo di olio, il succo del limone, un pizzico di sale e 1-2 cucchiai di pepe rosa, frantumati grossolanamente.
• **Slegate** il girello e tagliatelo a fette sottili. Fate un letto di songino nei piatti da portata, quindi distribuite le fette di vitellone, alternandole a strati con quelle di mango. • **Condite** con l'emulsione preparata e servite.

a tutta anguria

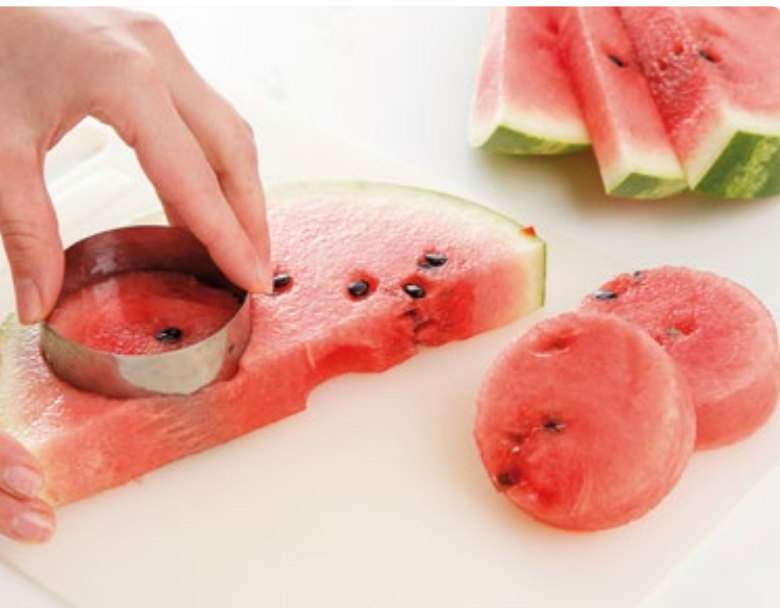
Anguria alla piastra con capesante al basilico

Ingredienti per 8 persone
1 kg di **anguria** • 16 **capesante già spurgate** • 1 ciuffo di **basilico** (più altro per la guarnizione) • 50 g di **burro**
olio extravergine di oliva • **sale e pepe**

Preparazione
• **Aprite** le capesante, inserendo un coltellino tra le due valve vicino alla giuntura. • **Sgusciate** i molluschi (tenendo uniti noci e coralli), sciacquateli e tenete da parte. • **Pulite** le valve delle conchiglie, lavatele e asciugatele. • **Tagliate** l'anguria a fette spesse 2 cm. Con un coppapasta, ricavate dalle fette dei dischi poco più grandi dei molluschi. • **Conditeli** con il burro fuso, lasciato intiepidire, e un pizzico di sale, e mettete in frigo. • **Raccogliete** il basilico in un mixer, condite con un pizzico di sale e uno di pepe, e frullate con abbondante olio fino a ottenere una salsa cremosa. • **Grigliate** i dischi di anguria su una piastra ben calda e disponeteli al centro di ogni conchiglia. • **Scottate** anche i molluschi e adagiateli sui dischi di anguria. • **Condite** con la salsa e un ciuffetto di basilico e servite.

Gli alleati in cucina

Ritagliate i dischi di anguria con un coppapasta di 6 cm di diametro circa.

Girate delicatamente i dischi di anguria con una spatola per non romperli.

Gazpacho all'anguria con mousse di sedano

Ingredienti per 6 persone
300 g di **polpa di anguria**
3-4 **pomodori maturi**
2 **cipolle rosse piccole**
5 coste di **sedano** (più qualche foglia) • 1 dl di **panna fresca**
olio extravergine di oliva
sale e pepe

Preparazione
• **Sbollentate** i pomodori, scolateli, tagliateli a metà, eliminate i semi e l'acqua di vegetazione, e fateli a dadini. Eliminate i semi dell'anguria e tagliatela a pezzetti. • **Tritate** 1 cipolla. Raccogliete tutto nel bicchiere del mixer con 1 cucchiaio di olio e frullate bene (se necessario, aggiungete un goccio di acqua). • **Filtrate**, salate, pepate e mettete in frigo. Tagliate a pezzetti le coste di sedano e sbollentatele per 10 minuti in acqua bollente e salata. • **Scolatele** e frullatele. Tritate la cipolla rimasta e fatela appassire in una padella con un filo di olio. • **Aggiungete** il passato di sedano, salate, pepate e lasciate insaporire. Levate, filtrate e lasciate raffreddare. • **Incorporate** la panna alla mousse di sedano, raccogliete tutto in un sac à poche con bocca rigata e mettete in frigo. • **Distribuite** il gazpacho nei bicchierini, completate con un ciuffo di spuma di sedano fredda e servite, decorando con qualche fogliolina di sedano.

Carpaccio ▲ di vitellone con peperoncino e anguria

Ingredienti per 4 persone
500 g di **girello di vitellone tagliato sottile**
500 g di **anguria soda**
2 **peperoncini freschi** • 1 **limone**
olio extravergine di oliva • **sale**

Preparazione
• **Sbucciate** l'anguria, eliminate gli eventuali semi e tagliatela a dadini.
• **Raccogliete** la dadolata in una ciotola, condite con un filo di olio e un pizzico di sale, il succo del limone e il peperoncino fresco tritato. • **Mettete** le fette di carne su un vassoio, distribuite al centro l'anguria condita e irrorate la carne con il sughetto dell'anguria. • **Ponete** in frigorifero, fino al momento di servire; quindi impiattate e portate in tavola.

Stupite tutti con 2,50€

Accompagnate con...
Girelle alle olive

Stendete **300 g di pasta di pane** in una sfoglia spessa 1/2 cm. Tritate **100 g di olive nere snocciolate** e **5 pomodori secchi sott'olio**, scolati, e distribuite tutto sulla sfoglia. Arrotolate la sfoglia e tagliatela a rondelle spesse 2 cm. Disponetele su una teglia con carta forno e infornate a 170 °C per 20 minuti. Sfornate e servite.

melone superstar

Spuma di melone e prosciutto croccante

Ingredienti per 6 persone
1 kg di **polpa di melone**
150 g di **panna montata**
1 bicchierino di **porto** • 2 **albumi**
2-3 **fette di prosciutto crudo**
sale

Preparazione
• **Tagliate** la polpa del melone a dadini. Raccogliete la dadolata nel bicchiere del mixer (tenete da parte un po' di dadini interi), bagnate con il porto e frullate. • **Montate** gli albumi a neve ben ferma con un pizzico di sale e incorporateli alla purea di melone. • **Unite** la panna, amalgamate e mettete in frigo. Poco prima di servire, tagliate a listerelle il prosciutto e fatelo saltare per qualche minuto in padella.
• **Distribuite** la spuma di melone nei bicchierini, guarnite con il prosciutto croccante e i dadini di melone tenuti da parte, e servite.

Accompagnate con...
Grissini ai semi di papavero
Stendete **250 g di pasta sfoglia** e tagliatela in listerelle larghe circa 2 cm e lunghe 12. Spennellatele con **1 tuorlo**, leggermente sbattuto, e spolverizzatele con abbondanti **semi di papavero**. Arrotolatele a forma di grissino ritorto e infornate a 200 °C per 7 minuti. Sfornate e servite.

0,50€ a porzione

Carpaccio ▾ di melone con gamberoni al cognac

Ingredienti per 4 persone
1 **melone cantalupo** • 16 **gamberoni**
1 spicchio di **aglio** • 1/2 bicchierino di **cognac** • 1 **limone** • **olio extravergine di oliva** • **paprica dolce** • **sale e pepe**

Preparazione
• **Pulite** e tagliate il melone a fettine molto sottili. Distribuitele in una pirofila e lasciatele macerare con un pizzico di sale, una macinata di pepe e il succo di 1/2 limone. • **Sgusciate** i gamberoni ed eliminate il filamento scuro dell'intestino.
• **Fateli saltare** velocemente in padella con un filo di olio, un pizzico di sale e di pepe, e l'aglio schiacciato. Profumate con la paprica e sfumate con il cognac. • **Levate** dal fuoco, raccogliete i gamberoni in un piatto e fateli raffreddare, conservando il liquido di cottura. • **Distribuite** le fette di melone su un piatto da portata, ponetevi sopra i gamberoni, tagliati a fettine per il senso della lunghezza, e condite con il succo di melone, emulsionato con olio e parte del liquido di cottura. Servite.

Crostoni con caprino al basilico pesche noci e prosciutto crudo

Ingredienti per 8 persone
8 fette di **pane casereccio**
4 **caprini freschi** • 1 mazzetto di **basilico** • 2 **pesche noci**
200 g di **prosciutto crudo affettato sottile** • 1 **peperoncino**
olio extravergine di oliva
sale e pepe

Preparazione
• **Raccogliete** i caprini in una ciotola, aggiungete il basilico, lavato, asciugato e tagliato a julienne e condite con un pizzico di sale e una macinata di pepe. • **Lavorate** con un cucchiaio di legno aggiungendo l'olio necessario a ottenere una crema morbida. • **Lavate** le pesche, tagliatele a spicchi e fatele saltare in una padella con un filo di olio e un po' di peperoncino tritato (secondo il vostro gusto). Al termine dovranno risultare ancora croccanti. • **Grigliate** le fette di pane e spalmatele con la crema preparata. Guarnite con le pesche e il prosciutto crudo, e servite.

Cocktail supertropical

Versate **500 ml di succo di ribes nero** nella vaschetta per i cubetti di ghiaccio, mettete in freezer e lasciate congelare. Sbucciate **2 mango**, **2 avocado** e **2 papaye** e ricavate la polpa, eliminando semi e filamenti. Tagliatela a cubetti e raccoglietela nel bicchiere del mixer. Aggiungete **1 l di succo di ananas** e frullate. Distribuite il cocktail nei bicchierini, unite i cubetti di ghiaccio al ribes, decorate con **frutta fresca** a piacere e servite.

Cocktail melone e pesca

Raccogliete nel bicchiere di un mixer **600 g di polpa di melone**, **600 g di polpa di anguria** e **4 pesche gialle**, sbucciate e fatte a tocchetti. Aggiungete **200 ml di tè al limone** e un **po' di ghiaccio** tritato e frullate fino a ottenere un composto liscio e omogeneo. Versate nei bicchierini, decorate con **spiedini di frutta fresca** a piacere e qualche fogliolina di **menta**, e servite.

Dateci un taglio

Gli alleati in cucina per pulire e affettare frutta e verdura

Mandolina 4 lame con taglio regolabile, in acciaio inox e contenitore da 1200 ml di **Kasanova**.

€12,90

Contenitore per alimenti, ideale per la conservazione del melone e dell'anguria di **Snips**.

€5,90

€6,90

Taglia melone e anguria della linea "Presto" di **Tescoma**.

€9,90

Scavino sferico **Paderno** da 2 cm.

€7,90

Il pelino di **Opinel**, grazie alla microdentellatura, consente di pelare in modo veloce ed efficace frutta e verdura.

€9,50

L'affettapesca di **Tescoma** consente di realizzare tante fettine con un semplice gesto.

€5,90

Il levasemi di **Ipac** in acciaio inox è ideale per eliminare i semini dell'anguria.

€4

Fusilli freddi e caldi

Tra i formati di pasta più amati dagli italiani i fusilli, ottimi da preparare in anticipo e gustare in spiaggia o come primo piatto di facile e veloce esecuzione, vengono esaltati al meglio da salse e condimenti

6 Primi piatti appetitosi

Stupite tutti con 2€

Insalata di fusilli bucati alla messicana

Insalata di fusilli bucati alla messicana

Ingredienti per 4 persone
320 g di **fusilli bucati** • 200 g di **mais**
200 g di **fagioli neri già lessati**
60 g di **cipolla rossa**
160 g di **pomodorini**
160 g di **peperoni rossi**
1 **avocado grande**
1 cucchiaino di **miele**
1 **lime** • 1 ciuffo di **prezzemolo**
1 **peperoncino** • **olio extravergine di oliva** • **sale e pepe**

Preparazione
• **Preparate** una vinaigrette: raccogliete in un barattolino il succo del lime, il peperoncino tagliato finemente, il miele e 3 cucchiai di olio; chiudete bene e shakerate energicamente fino a quando tutti gli ingredienti saranno ben miscelati. • **Mettete** in una ciotola capiente il mais, i fagioli neri, la cipolla rossa, affettata finemente, e i pomodorini e i peperoni, tagliati a dadini; condite con un pizzico di sale e di pepe, e mescolate. • **Lessate** i fusilli in abbondante acqua leggermente salata, scolateli al dente e fateli raffreddare sotto l'acqua corrente fredda. • **Versate** i fusilli nella ciotola con gli altri ingredienti, aggiungete la vinaigrette, mescolate per bene e trasferite in frigorifero per almeno 1-2 ore; poco prima di servire, guarnite con l'avocado, tagliato a dadini, e un po' di prezzemolo.

Utensile furbo

Cuoci pasta per forno a microonde.

Snips

Fusilli freddi zafferano pomodorini e piselli con briciole di frisella

Ingredienti per 4 persone
320 g di **fusilli**
200 g di **piselli lessati**
200 g di **pomodorini** • 1 bustina di **zafferano** • 1 **frisella grande integrale** • qualche rametto di **timo**
olio extravergine di oliva • **sale**

Preparazione
• **Lessate** i fusilli in abbondante acqua leggermente salata e aromatizzata con lo zafferano; scolateli al dente e fateli raffreddare sotto l'acqua corrente fredda. • **Raccogliete** in un'insalatiera capiente i piselli, i pomodorini, tagliati a piccoli spicchi e privati dei semi e dell'acqua di vegetazione, e qualche fogliolina di timo. • **Condite** con 3 cucchiai di olio e un pizzico di sale. • **Aggiungete** i fusilli ormai freddi e mescolate accuratamente. • **Trasferite** in frigorifero e lasciate insaporire per almeno 2 ore. Al momento di servire, impiattate e cospargete la superficie con alcune briciole di frisella. • **Completate** con un filo di olio a crudo e servite.

Lo sapevate che?

I fusilli anticamente venivano confezionati a mano, con una tecnica che ricordava quella utilizzata dalle filatrici (il nome deriva infatti da fuso, strumento con cui le donne lavoravano a maglia).

Fusilli pesce spada e melanzane

Ingredienti per 4 persone
320 g di **fusilli** • 350 g di **pesce spada in un trancio unico**
1-2 **melanzane**
1/2 bicchiere di **vino bianco**
1 **peperoncino** • 1 spicchio di **aglio**
1 ciuffo di **prezzemolo**
olio extravergine di oliva • **sale**

Preparazione
• **Lavate** e mondate le melanzane, quindi tagliatele a dadini. Fate rosolare in una casseruola l'aglio con un filo di olio e il peperoncino; eliminate l'aglio, aggiungete le melanzane e fatele cuocere per circa 15-20 minuti fino a quando saranno tenere, ma sode. • **Aggiustate** infine di sale. Sciacquate accuratamente il trancio di spada e tagliatelo a cubetti; in un'altra padella scaldate un filo di olio, mettete i cubetti di spada e fateli rosolare su fiamma vivace. • **Sfumate** con il vino e lasciate cuocere per altri 5 minuti.
• **Aggiungete** le melanzane, mescolate per bene e spegnete il fuoco. • **Lessate** i fusilli in abbondante acqua leggermente salata, scolateli e trasferiteli in padella con il pesce e le melanzane.
• **Mantecate** per 1-2 minuti e profumate con un po' di prezzemolo tritato. Impiattate, completate con un filo di olio a crudo e servite.

0,70€ a porzione

Fusilli integrali ▲ con pesto fagiolini patate e menta

Ingredienti per 4 persone
320 g di **fusilli integrali**
200 g di **fagiolini già mondati**
200 g di **patate**
140 g di **pesto al basilico**
1 ciuffo di **menta**
olio extravergine di oliva
sale e pepe

Preparazione
• **Sbucciate** le patate e tagliatele a dadini, quindi cuocetele al vapore, avendo cura di tenerle al dente. • **Lessate** i fagiolini in acqua bollente e salata, scolateli, fateli raffreddare e tagliateli a pezzetti. • **Lessate** i fusilli in abbondante acqua leggermente salata. • **Scaldate** nel frattempo in una padella il pesto, diluendolo con un cucchiaio di acqua di cottura della pasta.
• **Scolatela** al dente e versatela direttamente nella padella con il pesto.
• **Aggiungete** patate e fagiolini, e mantecate per qualche minuto (se necessario, unite un goccio di acqua di cottura della pasta).
• **Impiattate**, completate con un filo di olio a crudo e una macinata di pepe, guarnite con un ciuffetto di menta e servite.

Fusilli integrali ai cipollotti freschi

Ingredienti per 4 persone
320 g di **fusilli integrali**
300 g di **cipollotti freschi**
3 **uova** • 4 cucchiai di **parmigiano grattugiato** • 50 g di **burro**
1/2 bicchiere di **vino bianco secco**
olio extravergine di oliva
sale e pepe

Preparazione
• **Pulite** i cipollotti e fateli a rondelle sottili; in una casseruola fate sciogliere il burro con 2 cucchiai di olio, unite i cipollotti e fateli appassire a fuoco lento per circa 5 minuti. • **Bagnate** con il vino bianco, lasciate evaporare, aggiungete un pizzico di sale e di pepe, e proseguite la cottura ancora per qualche minuto. • **Sbattete** in una ciotola le uova con un pizzico di sale e il parmigiano grattugiato. • **Lessate** nel frattempo la pasta in abbondante acqua leggermente salata, scolatela al dente e versatela nella ciotola. • **Aggiungete** i cipollotti e amalgamate accuratamente. • **Impiattate**, profumate con una macinata di pepe e servite.

Stupite tutti con 1,30€

Fusilli bucati ▾ rucola e ricotta

Ingredienti per 4 persone
320 g di **fusilli bucati**
250 g di **ricotta di mucca**
100 g di **rucola** • **noce moscata**
olio extravergine di oliva • **sale**

Preparazione
• **Lavate** accuratamente la rucola, asciugatela e tritatela finemente; in una ciotola raccogliete la ricotta e lavoratela con una forchetta. • **Aggiungete** la rucola e un pizzico di noce moscata, e amalgamate accuratamente. • **Lessate** i fusilli in abbondante acqua leggermente salata, scolateli al dente, tenendo da parte l'acqua di cottura della pasta, e trasferiteli nella ciotola con la ricotta e la rucola; amalgamate per bene il tutto e, se necessario, aggiungete un goccio di acqua di cottura. • **Impiattate**, guarnite con un filo di olio a crudo e un altro pizzico di noce moscata, e servite.

Cosa vi serve

ANDALINI
Fusilli a sfoglia sottile, cotti in soli 4 minuti. 500 g. **€ 1,35** circa.

BARILLA
Fusilli bucati corti. 500 g. **€ 0,99**.

LA MOLISANA
Fusilli trafilati al bronzo. 500 g. **€ 1,15**.

RUMMO
Fusilli integrali. 500 g. **€ 1,65** circa.

Che CALAMARATA!

Calamarata pomodorini rucola e pinoli

Lessate **320 g di calamarata** in acqua bollente e **salata**. Scolatela al dente, conditela con **un filo di olio** e fate raffreddare. Sbollentate **3 pomodori**, scolateli, pelateli, tagliateli a metà, eliminate i semi e l'acqua di vegetazione e fateli a dadini. Sbriciolate **60 g di mollica di pane**, versatela in una padella con **1 cucchiaio di olio**, spruzzatela con **2 cucchiai di aceto balsamico** e fatela saltare a fuoco vivace finché diventa croccante. Raccogliete la dadolata di pomodoro e **100 g di rucola** spezzettata in un'insalatiera. Aggiungete **una manciata di pinoli** e la mollica croccante, condite con **un filo di olio** e **un pizzico di sale** e mescolate. Unite la calamarata, aggiungete **50 g di parmigiano a scaglie**, e servite.

Calamarata fredda sciuè sciuè

Lessate **320 g di calamarata** in acqua bollente e **salata**. Scolatela al dente, conditela con **un filo di olio** e lasciatela raffreddare. Sbollentate **400 g di pomodorini**. Scolateli, pelateli, tagliateli a metà, eliminate i semi e l'acqua di vegetazione e fateli a dadini. Raccoglieteli in un'insalatiera, unite **300 g di mozzarella di bufala** a cubetti, e **50 g di olive taggiasche** snocciolate, e condite con **un filo di olio** e **un pizzico di sale** e di **pepe**. Aggiungete la calamarata, ormai fredda, profumate con **un po' di origano** e con **qualche foglia di basilico** spezzettata, mescolate ancora e servite.

Idee di paste *so cool*, con condimenti a base di pesce e verdure di stagione, per portare in tavola tutto il gusto dell'estate

Calamarata con totanetti e pomodorini

Lessate **320 g di calamarata** in abbondante acqua bollente e **salata**. Scolatela bene al dente, conditela con **un filo di olio** e lasciatela raffreddare. Lessate **400 g di totanetti** già puliti in acqua bollente per 10 minuti, poi scolateli, lasciateli raffreddare e tagliateli a pezzetti. Sbollentate **300 g di pomodorini**. Scolateli, pelateli, tagliateli a metà, eliminate i semi e l'acqua di vegetazione e fateli a dadini. Raccogliete totanetti e pomodorini in un'insalatiera, condite con **un filo di olio** e **un pizzico di sale**, profumate con **un po' di basilico** e di **mentuccia**, e mescolate. Unite la pasta, ormai fredda, mescolate ancora e servite.

Calamarata in insalata di peperoni fumé

Lessate **320 g di calamarata** in abbondante acqua bollente e **salata**. Scolatela al dente, conditela con **un filo di olio** e lasciatela raffreddare. Tagliate **3 peperoni** già abbrustoliti a listerelle (**1 rosso**, **1 giallo** e **1 verde**). Scaldate **2-3 cucchiai di olio** in una padella con **1 spicchio di aglio** schiacciato. Levate l'aglio, unite le listerelle di peperone e fatele insaporire per 10 minuti. Insaporite con **2 cucchiai di capperi dissalati** e **20 g di uvetta**, ammollata e ben strizzata; spolverizzate con **un po' di origano** e portate a cottura. Spegnete e fate raffreddare; quindi unite il condimento alla pasta, mescolate e servite.

Calamarata con chorizo spadellato e salsa confit

Ingredienti per 4 persone
400 g di **calamarata**
100 g di **salame chorizo**
1 **cipolla rossa** • 1 bicchiere di **vino bianco** • 50 g di **provola**
60 g di **olive di Gaeta sott'olio**
300 g di **pomodorini ciliegino**
zucchero • 1-2 rametti di **timo**
olio extravergine di oliva
sale e pepe

Preparazione
• **Lavate** i pomodorini e tagliateli a metà, quindi disponeteli in una teglia, foderata con carta forno, e conditeli con un pizzico di sale, di pepe e di zucchero. • **Irrorate** con un filo di olio, profumate con il timo e infornate a 120 °C per circa 3 ore. • **Levate** e tenete da parte. Fate rosolare in una padella capiente la cipolla, tagliata a julienne fine, con un filo di olio; unite il chorizo a pezzetti e sfumate con il vino bianco.
• **Aggiungete** le olive snocciolate e i pomodorini confit, mescolate e fate insaporire per qualche minuto.
• **Lessate** la pasta in acqua bollente e salata, quindi scolatela al dente e fatela saltare in padella con la salsa. Spegnete, impiattate, cospargete con la provola grattugiata e servite.

0,50€ a porzione

Lo sapevate che?

Col termine chorizo si indicano numerosi insaccati tipici della penisola iberica. Il sapore è a metà strada tra il salame e la salsiccia.

Calamarata con ▲ pomodorini confit e briciole di taralli

Ingredienti per 4 persone
320 g di **calamarata** • 500 g di **pomodorini ciliegini piccoli** • 4-5 **taralli ai semi di finocchio** • 1 ciuffo di **basilico**
25 g di **zucchero** • **erbe di Provenza**
olio extravergine di oliva • **sale e pepe**

Preparazione
• **Lavate** i pomodorini, asciugateli e tagliateli a metà. Foderate la placca del forno con un foglio di carta forno e disponeteci i pomodorini, con la parte del taglio verso l'alto. • **Spolverizzate** i pomodorini con un pizzico di zucchero, condite con un pizzico di sale, profumate con una macinata abbondante di pepe e con le erbe di Provenza, e irrorate con un filo di olio. • **Scaldate** il forno a 140 °C, infornate i pomodorini e fate cuocere per un paio di ore o comunque finché saranno bene appassiti. • **Levate** e lasciate raffreddare, poi raccoglieteli in una ciotola con il loro olio, coprite e mettete in frigo.
• **Lessate** la pasta in abbondante acqua bollente leggermente salata. • **Scolatela** bene al dente in una zuppiera, conditela con un filo di olio e mescolate. • **Distribuite** la pasta su un vassoio in un unico strato e lasciatela raffreddare. Poco prima di servire, sbriciolate grossolanamente i taralli, pestandoli con un pestello o con il dorso di un cucchiaio. • **Raccogliete** la pasta in una zuppiera, unite i pomodori confit con il loro olio e qualche foglia di basilico, e mescolate. • **Completate** con i taralli sbriciolati, mescolate ancora e servite.

Ghiottonerie RIPIENE

Pomodori, peperoni, cipolle, friggitelli… fresche e colorate le verdure ripiene sono il simbolo dell'estate. Buonissime anche fredde, stupiscono per bontà e facilità di esecuzione

8 succulente ricette

Pomodori ripieni di farro con provola e pâté di olive

Ricetta, foto e step A. Orazi

Pomodori ripieni di farro con provola e pâté di olive

Ingredienti per 8 persone
8 **pomodori ramati** • 250 g di **farro perlato**
1 spicchio di **aglio** • 5 **pomodori secchi**
2 cucchiai di **pâté di olive nere**
40 g di **mandorle pelate** • 1 ciuffo di **basilico**
1 ciuffo di **prezzemolo** • 200 g di **provola dolce** • **olio extravergine di oliva** • **sale**

Preparazione
• **Lavate** i pomodori e asciugateli bene, senza staccare il picciolo. • **Tagliate** le calottine e tenetele da parte. Con l'aiuto di uno scavino, scavate i pomodori conservando la polpa; quindi capovolgeteli su una griglia per eliminare completamente il liquido di vegetazione (**foto 1**). • **Frullate** la polpa con un frullatore a immersione e filtrate il liquido ottenuto per eliminare i semi (**foto 2**). • **Lessate** il farro in acqua bollente e leggermente salata per 5 minuti, scolatelo e fatelo tostare in una padella con un filo di olio e lo spicchio di aglio schiacciato.
• **Bagnate** con il succo filtrato dei pomodori e fate cuocere, su fiamma bassa, per 15-20 minuti. • **Raccogliete** nel bicchiere di un mixer i pomodori secchi, già ammollati in acqua tiepida per qualche minuto, con il pâté di olive, qualche foglia di basilico, le mandorle e 1 ciuffetto di prezzemolo. Frullate fino a ottenere un composto cremoso e unitelo al farro. • **Mescolate**, regolate di sale e lasciate intiepidire; quindi unite la provola, tagliata a cubetti, e amalgamate. Salate leggermente i pomodori svuotati all'interno, riempiteli con il farro e ricopriteli con le calottine (**foto 3**).
• **Condite** con un filo di olio e infornate a 200 °C per circa 45/50 minuti. Sfornate, lasciate intiepidire e servite.

Prima di cominciare...

Calibrate la scelta degli ingredienti del ripieno in base alle caratteristiche della verdura che lo contiene.

Procedete a un metodo di cottura lento e che consenta agli aromi dei vari ingredienti di legare.

Nel calibrare i diversi ingredienti, tenete conto dell'acidità, della piccantezza o della robustezza del gusto della verdura principale, e cercate di smorzare le note prevalenti; nel caso di verdure dal gusto morbido e non predominante, realizzate invece un ripieno dai sapori decisi.

Le cotture consigliate sono al forno, in casseruola, nel coccio, a vapore, oppure brasate; non è esclusa anche la frittura per piccoli tagli di verdure sfiziose.

Zucchine ripiene all'insalata di riso venere e gamberetti

Ingredienti per 4 persone
4 **zucchine tonde** • 300 g di **riso venere** • 150 g di **gamberetti**
8 **pomodori pachino** • 60 g di **rucola**
1 costa di **sedano** • 1 ciuffo di **menta**
olio extravergine di oliva
sale e pepe

Preparazione
• **Lessate** il riso in abbondante acqua bollente e leggermente salata per il tempo indicato sulla confezione.
• **Lavate** le zucchine, eliminate la calotta superiore, svuotatele della polpa e cuocetele al vapore.
• **Sgusciate** i gamberetti, eliminate il filamento scuro dell'intestino e cuocete anche questi al vapore per 5 minuti. Lavate i pomodori, tagliateli a metà, eliminate i semi e l'acqua di vegetazione, e tagliateli a pezzetti. • **Raccoglieteli** in una ciotola con la rucola e il sedano a cubetti, unite il riso e i gamberetti, e condite con un filo di olio e un pizzico di sale e di pepe: quindi amalgamate bene. • **Farcite** le zucchine con il ripieno, profumate con qualche fogliolina di menta e condite con un filo di olio. Servite.

Cotte al vapore

Tips & Tricks

Fate attenzione a non cuocere troppo le zucchine. Dovranno rimanere un po' croccanti.

Zucchine ripiene▲ di ricotta e speck

Ingredienti per 4 persone
4 **zucchine lunghe** • 200 g di **speck**
1/2 **cipolla** • 50 g di **parmigiano grattugiato** • 150 g di **ricotta**
2-3 foglie di **salvia** • **olio extravergine di oliva** • **sale e pepe**

Preparazione
• **Lavate** e spuntate le zucchine, quindi tagliatele a metà; con l'aiuto di uno scavino, ricavatene la polpa e riducetela grossolanamente a un trito. Salate, pepate e irrorate con un filo di olio l'interno delle zucchine. • **Disponetele** su una placca da forno e infornatele a 200 °C per circa 15 minuti. • **Fate soffriggere** in una padella la cipolla, tritata finemente, con un filo di olio; aggiungete la polpa delle zucchine, salate, pepate. • **Profumate** con la salvia tritata e fate cuocere per 10 minuti. Quando il tutto si sarà ammorbidito, aggiungete lo speck, tagliato a cubetti piccoli. Spegnete e lasciate intiepidire. • **Incorporate** la ricotta e il parmigiano, e con il composto ottenuto farcite i cestini di zucchine. Rimettete in forno e fate gratinare per una decina di minuti. Levate e servite.

Tris di peperoni con ripieno mediterraneo

Ingredienti per 6 persone
1 **peperone giallo** • 1 **peperone verde** • 1 **peperone rosso**
240 g di **pangrattato** • 4 **pomodori**
6 **acciughe sotto sale**
50 g di **uvetta già ammollata**
1-2 rametti di **finocchietto**
1 cucchiaio di **capperi sotto sale**
1 cucchiaio di **pinoli già tostati**
olio extravergine di oliva
sale e pepe

Preparazione
• **Tostate** il pangrattato in una padella. Levate, condite con un filo di olio e un pizzico di sale e di pepe, e mescolate. • **Sciacquate** le acciughe e i capperi, per eliminare il sale di conservazione. Lavate i pomodori, asciugateli, tagliateli a metà, eliminate i semi e l'acqua di vegetazione, e fateli a pezzetti. • **Raccogliete** gli ingredienti preparati in una ciotola e unite i pinoli e l'uvetta. Condite con un filo di olio, profumate con abbondante finocchietto tritato e mescolate. • **Lavate** i peperoni, asciugateli, tagliateli a metà per il lungo, eliminate i semi e le coste bianche interne, e farciteli con il ripieno. • **Trasferite** i peperoni ripieni in una teglia, con carta forno. • **Conditeli** con un filo di olio, coprite con un foglio di carta di alluminio e fate cuocere in forno già caldo a 200 °C per 15 minuti. • **Eliminate** il foglio, rimettete in forno e completate la cottura per altri 10 minuti. Levate, profumate con un altro po' di finocchietto e servite.

0,50€ a porzione

Giocate d'anticipo

I peperoni sono ottimi anche freddi, preparateli il giorno prima!

cotte in 10 minuti

Cipolle ripiene di ratatouille e provola affumicata

Ingredienti per 4 persone
4 **cipolle rosse** • 1 **melanzana**
2 **zucchine** • 1 **peperone rosso**
3 **pomodori** • 150 g di **provola affumicata** • 1 ciuffo di **basilico**
1 spicchio di **aglio** • **olio extravergine di oliva** • **sale e pepe**

Preparazione
• **Mondate** le cipolle e lessatele per una decina di minuti in acqua bollente. Scolatele e lasciatele raffreddare, quindi tagliatele a metà e svuotatele, conservando la polpa estratta. • **Lavate**, mondate e riducete a tocchetti la melanzana, le zucchine, il peperone rosso e i pomodori, tenendo le diverse dadolate separate. • **Scaldate** un filo di olio in una padella con l'aglio. Eliminate quest'ultimo, unite i tocchetti di peperone e fate cuocere per 5 minuti.
• **Aggiungete** le zucchine e fate cuocere altri 5 minuti. Unite i tocchetti di melanzana e proseguite la cottura per 5 minuti. • **Completate** con i tocchetti di pomodoro e la polpa estratta delle cipolle, regolate di sale e di pepe, e portate a cottura.
• **Farcite** le mezze cipolle con la ratatouille preparata. Sistematele in una teglia con carta forno, leggermente unta. • **Condite** con un filo di olio e infornate a 180 °C per 10 minuti. Levate, completate con la provola a dadini, e rimettete in forno per 5 minuti. Levate, profumate con un po' di basilico e servite.

Cestini di cipolla ▲ ripieni di fagiolini e formaggio

Ingredienti per 4 persone
2 **cipolle grandi e sode**
200 g di **ricotta di pecora**
100 g di **fagiolini già mondati**
80 g di **gorgonzola** • 3 fette di **pane in casetta** • 1 **tuorlo** • **olio extravergine di oliva** • **sale**

Preparazione
• **Sbollentate** i fagiolini in acqua leggermente salata, quindi scolateli, lasciateli raffreddare e tritateli grossolanamente al coltello. • **Mescolate** i fagiolini con la ricotta, il tuorlo e il gorgonzola a pezzetti; se necessario, regolate di sale. • **Lasciate riposare** il composto per circa 30 minuti. Dividete le cipolle a metà nel senso della larghezza, senza sbucciarle. • **Disponetele** in una teglia, unta con un filo di olio, con il lato tagliato in basso, e infornate a 180 °C per almeno 25 minuti. Quando le cipolle saranno cotte (si sollevano leggermente, non potete sbagliare), lasciatele intiepidire e ricavatene i "cestini" sfilando con facilità i vari strati. • **Farcite** le cipolle con il ripieno di formaggio e fagiolini. • **Togliete** la crosta al pane in cassetta e ricavatene tanti cubetti da 1 cm di lato, quindi disponeteli sul ripieno di formaggio, in modo da coprirlo completamente, e infornate a 180 °C per circa 15 minuti. Levate e servite.

Friggitelli con ripieno aromatico al timo e basilico

Ingredienti per 4-6 persone
1 kg di **friggitelli**
500 g di **polpa di vitello macinata**
100 g di **parmigiano grattugiato**
2 fette di **pane raffermo senza crosta**
1 **uovo** • 1 ciuffo di **basilico**
1 rametto di **timo** • 1 **cipolla**
1 spicchio di **aglio**
olio extravergine di oliva
sale e pepe

Preparazione
• **Lavate** e asciugate i friggiteli, tagliate la calottina superiore, svuotateli delicatamente dei semi e teneteli da parte. • **Raccogliete** la carne in una ciotola, aggiungete il pane, ammollato in acqua e ben strizzato, il parmigiano e l'uovo. • **Unite** l'aglio, il timo e il basilico, tritati, profumate con una macinata di pepe, regolate di sale e amalgamate. Al termine, farcite i friggitelli. • **Fate appassire** la cipolla tritata in una padella con un filo di olio. • **Aggiungete** i friggitelli e fateli cuocere a fuoco basso per almeno 40 minuti, girandoli ogni tanto e controllando che il fondo resti sempre umido. • **Levate**, lasciate intiepidire e servite. Sono ottimi anche freddi.

Stupite tutti con 3,90€

Patate ripiene ▲ di insalata con tonno scottato

Ingredienti per 4 persone
4 **patate grandi** • 1 **filetto di tonno** da 150 g • 100 g di **rucola**
1 cucchiaio di **olive nere snocciolate**
1 **cipolla rossa** • 8 **pomodorini**
olio extravergine di oliva
sale e pepe

Preparazione
• **Lessate** le patate per 30 minuti a partire dal bollore. Scolatele e lasciatele raffreddare. Mondate e tagliate a dadini la cipolla. • **Lavate** i pomodorini, tagliateli a metà, eliminate i semi e l'acqua di vegetazione, e fateli a pezzetti. • **Raccogliete** tutto in una ciotola, aggiungete le olive a rondelle e la rucola, condite con un filo di olio, salate, pepate e mescolate. • **Ungete** leggermente il filetto di tonno e scottatelo in una padella antiaderente ben calda 3 minuti per lato. Levate, lasciatelo raffreddare, tagliatelo a cubetti e uniteli all'insalata. • **Tagliate** le patate ormai fredde a metà per il lungo. Svuotatele, riempitele con l'insalata preparata, profumate con una macinata di pepe e servite.

CROCCO FRISELLE

Buone e gustose, le friselle richiamano immediatamente tutto il sapore dell'estate. Perfette per un pranzo speedy, abbinate a condimenti prelibati e gustosi, si trasformano in un piatto da veri gourmet

6 variazioni sul tema

Idea speedy

Acquistate le friselle già pronte e conditele con un pomodoro rosso e succoso a fettine, un giro di olio e un pizzico di sale.

Friselle fatte in casa?

Preparatele, così!

Fate sciogliere **12 g di lievito** in **350 ml di acqua** a temperatura ambiente con **1 cucchiaino di miele**; versate **500 g di farina di semola di grano duro** a pioggia e iniziate a lavorare, quindi terminate con **9 g di sale** e impastate ancora fino a ottenere un composto elastico e omogeneo. Trasferitelo in una ciotola, coprite con pellicola trasparente e fate riposare per circa un'ora. Rovesciatelo quindi sulla spianatoia **infarinata** e tagliatelo in porzioni da circa 100 g l'una. Formate un filoncino da 2-3 cm di diametro e richiudetelo a ciambella, premendo sulla giuntura. Trasferite le ciambelle su una teglia con carta forno, cospargete con **un po' di semola**, coprite con un canovaccio e lasciate lievitare per circa 45 minuti. Infornate quindi in forno statico a 200 °C per circa 15 minuti. Levate e fate intiepidire. Tagliatele in orizzontale e disponete ogni metà sulla teglia con la parte tagliata verso l'alto. Infornate a 200 °C per altri 15 minuti, quindi abbassate a 160 °C e fate cuocere per circa mezz'ora con il portello del forno socchiuso. Sfornate e fate raffreddare.

Friselle integrali con zuppetta di baccalà peperoni e cipolle

Ingredienti per 6 persone
6 **friselle di grano duro**
350 g di **baccalà già spellato e diliscato** • 1 **peperone rosso**
2 **cipolle ramate medie**
1/2 bicchiere di **vino bianco secco**
1 ciuffo di **prezzemolo** • **olio extravergine di oliva** • **sale e pepe**

Preparazione
• **Sbucciate** le cipolle e affettatele finemente; lavate il peperone, mondatelo e tagliatelo a cubetti.
• **Scaldate** in un tegame dai bordi alti un filo di olio; aggiungete le cipolle e il peperone, e lasciate insaporire per qualche minuto.
• **Tagliate** il baccalà a filetti. Uniteli alle verdure e fate rosolare il tutto per qualche minuto su fuoco vivace.
• **Sfumate** con il vino e regolate di sale e di pepe, quindi coprite con acqua calda, abbassate la fiamma, incoperchiate e lasciate cuocere per circa 20 minuti. • **Togliete** il coperchio e proseguite la cottura per altri 10 minuti, fino a quando il fondo risulterà ristretto ma ancora umido.
• **Bagnate** le friselle sotto l'acqua corrente su entrambi i lati, quindi trasferitele nei piatti da portata e ricopritele con la zuppetta di baccalà.
• **Ultimate** con il prezzemolo tritato e un filo di olio a crudo, e servite.

Friselle di grano duro con sauté di cozze vongole e cannolicchi

Ingredienti per 4 persone
4 **friselle di grano duro** • 1 kg di **cozze già pulite** • 600 g di **cannolicchi già spurgati** • 600 g di **vongole già spurgate** • 2 **limoni** • 1 spicchio di **aglio** • 1 ciuffo di **prezzemolo**
olio extravergine di oliva • **pepe**

Preparazione
• **Fate rosolare** in una padella l'aglio con un filo di olio e 1 rametto di prezzemolo. • **Unite** i frutti di mare, sciacquati e ben scolati, incoperchiate e fate cuocere su fiamma alta fino a quando i gusci non risulteranno tutti completamente aperti. • **Levate** e lasciate intiepidire. Una volta tiepidi, sgusciate i frutti di mare (tenetene da parte qualcuno con il guscio) e trasferiteli in una ciotola. • **Filtrate** con un colino a maglie strette il loro fondo di cottura. • **Passate** le friselle sotto l'acqua corrente, in modo da inumidirle da entrambi i lati. • **Disponete** le friselle nei piatti da portata e irroratele con un po' del fondo di cottura filtrato. • **Ricoprite** con i frutti di mare e profumate con una macinata di pepe, il prezzemolo tritato e la scorza di 1 limone grattugiata. • **Ultimate** con il fondo di cottura restante e un filo di olio a crudo, guarnite con spicchi del limone rimasto e servite.

1€ a porzione

Cosa vi serve?

DOLCE BONTÀ
Friselle integrali.
250 g. **€ 1,04**.

PAM PANORAMA
Friselle integrali.
500 g. **€ 2,65**.

SCELTO
Friselle tradizionali.
250 g. **€ 1,69**.

CASA MARRAZZO
Datterino intero in acqua.
580 ml. **€ 3,70**.

pronte in 15 minuti

Friselle di grano duro con uova cremose pancetta ed erba cipollina

Ingredienti per 4 persone
4 **friselle di grano duro**
8 **uova**
40 g di **pecorino romano grattugiato**
3 cucchiai di **latte**
200 g di **pancetta dolce a cubetti**
erba cipollina
olio extravergine di oliva
sale e pepe

Preparazione
• **Fate rosolare** i cubetti di pancetta in una padella antiaderente; quando saranno ben dorati, levateli con delle pinze da cucina e teneteli da parte. • **Fate scaldare** 4 cucchiai di olio nella padella della pancetta.
• **Sbattete** intanto le uova con il formaggio, il latte e un pizzico di sale. • **Versate** le uova e fatele leggermente rapprendere senza mescolarle, quindi levate dal fuoco e mescolate velocemente con un cucchiaio di legno: al termine, le uova dovranno essere molto cremose. • **Passate** le friselle sotto l'acqua corrente, in modo da inumidirle su entrambi i lati. • **Scolatele** e trasferitele nei piatti da portata, quindi distribuite sopra le uova strapazzate e cospargete con i cubetti di pancetta. • **Profumate** con una macinata abbondante di pepe e un po' di erba cipollina tritata, e servite.

Friselle integrali con gamberetti alle erbette avocado e stracchino

Ingredienti per 4 persone
8 **friselle integrali** • 400 g di **gamberi**
1 rametto di **maggiorana**
1 rametto di **timo**
1 ciuffo di **menta**
2 **avocado maturi**
300 g di **stracchino** • 1 **lime**
pangrattato • **olio extravergine di oliva** • **sale**

Preparazione
• **Sgusciate** i gamberi ed eliminate il filamento scuro dell'intestino.
• **Sfogliate** il rametto di maggiorana e quello di timo, e tritateli finemente insieme a una manciata di foglie di menta. • **Unite** 2 cucchiai di pangrattato e un pizzico di sale, e mescolate. • **Passate** i gamberi nella panatura alle erbette e trasferiteli su una teglia, foderata con carta forno.
• **Condite** con un filo di olio e infornate a 200 °C per una decina di minuti. Levate e tenete da parte.
• **Aprite** gli avocado, eliminate il nocciolo, ricavatene la polpa e tagliatela a fettine. • **Bagnate** le friselle sotto l'acqua corrente su entrambi i lati e disponetele nei piatti da portata. Alternate le fettine di avocado a dei fiocchi di stracchino.
• **Adagiate** sopra i gamberi, ultimate con un filo di olio a crudo e la scorza grattugiata del lime, e servite.

Friselle di orzo con ratatouille di verdure e fiocchi di ricotta

Ingredienti per 4 persone
Per le friselle di orzo: 300 g di **farina di grano tenero tipo 0** • 200 g di **farina di orzo integrale** • 300 g di **acqua**
12 g di **lievito di birra fresco**
1 cucchiaino di **miele di acacia**
9 g di **sale**
Per la farcitura: 2 **zucchine**
1 **peperone rosso** • 1 **melanzana**
200 g di **pomodorini ciliegino**
200 g di **ricotta vaccina** • 1 ciuffo di **basilico** • 2 spicchi di **aglio** • 1 **cipolla ramata** • **olio extravergine di oliva** • **sale**

Preparazione
• **Preparate** le friselle seguendo la ricetta base di pag. 45. • **Lavate**, mondate e tagliate a cubetti le zucchine, la melanzana e il peperone. • **Affettate** finemente la cipolla e tagliate a metà i pomodorini. • **Scaldate** una padella antiaderente, aggiungete la melanzana e il peperone a cubetti, senza grassi, e lasciate grigliare su tutti i lati. • **Unite** le zucchine e la cipolla, mescolate e irrorate con un filo di olio. • **Completate** con l'aglio, pelato, incoperchiate e fate cuocere per qualche minuto. • **Unite** i pomodorini e un altro filo di olio, salate e proseguite la cottura fino a quando le verdure risulteranno cotte ma ancora al dente. Profumate con abbondante basilico, spezzettato, spegnete e lasciate intiepidire. Bagnate le friselle sotto l'acqua corrente e trasferitele nei piatti da portata. Ricoprite con la ratatouille di verdure e distribuite sopra qualche fiocchetto di ricotta. Completate con un filo di olio a crudo e qualche fogliolina di basilico, e servite.

Tutto l'utile e il dilettevole
che vi aspetta sugli scaffali

Nuove croccole **Capitan Findus "Le Artigianali"**. Disponibili nelle due varianti, ai Cereali e ai Semi. 100% filetti di merluzzo avvolti in una speciale panatura. 250 g. **€ 4,49**.

Cocco "Esotico Pronto" F.lli Orsero, già lavato e pronto da gustare. 100 g. **€ 1,99**.

Bocce surgelate per la pizza (impasto classico) di Koch, preparate solo con materie prime di alta qualità, senza aggiunta di additivi e conservanti. 4 pezzi da 750 g. **€ 1,88**.

FISH of the DAY è la nuova linea di piatti pronti a base di pesce firmata **KV NORDIC** distribuita da **Eurofood**. 2x100 g. **€ 4,30**.

Fruit Cake Senza Glutine Céréal. 6 monoporzioni in sacchetto da 200 g. **€ 3,95**.

Mila presenta il nuovo **Latte Fieno - 100% dell'Alto Adige** nelle varianti intero, **€ 1,69** e parzialmente scremato, **€ 1,65**.

Curcuma in spremuta tropicale di **Natura Buona**. Senza conservanti e coloranti, e senza zuccheri aggiunti. 3x125 ml. **€ 2,99**.

Pomodori pelati bio di **Casa Marrazzo**, da agricoltura biologica cerfticata. Bartattolo in vetro da 580 ml. **€ 3,70**.

Nuova **Mozzarella Latte Fieno Ciuffo di Brimi** prodotta con il latte proveniente dai masi di montagna dell'Alto Adige. 200 g. **€ 2,49**.

MARE take away

Idee gustose e veloci da portare sotto l'ombrellone

6 idee "al sacco"

Tips & Tricks

Avvolgete i bagel con pellicola trasparente e portateli con voi, in questo modo non si seccheranno.

Stupite tutti con 2€

Bagel al salmone

Acqua aromatizzata

In una caraffa raccogliete **1 ciuffo di menta** e **qualche fettina di cetriolo**; aggiungete **1 cucchiaino di aceto di mele** e **1 l e 1/2 di acqua**, e lasciate riposare in frigo per almeno un'ora.

Bagel al salmone

Ingredienti per 6 bagel
Per l'impasto: 375 g di **manitoba** (più altra per spolverizzare) • 1/2 bustina di **lievito per torte salate** • 1 cucchiaio di **semi di sesamo** • **anice** o **finocchietto** • **fecola miele** • **olio extravergine di oliva** • **sale**
Per la farcitura: 1 **cetriolo**
400 g di **salmone cotto al vapore al naurale** • 1 cucchiaio di **yogurt**
1/2 cucchiaino di **curcuma**
olio extravergine di oliva • **pepe**

Preparazione
• **Miscelate** in una ciotola la manitoba, il lievito, 1/2 cucchiaino di sale, l'anice (o il finocchietto) e i semi; a parte mescolate 200 ml di acqua tiepida, 1 cucchiaio di miele e 1 di olio. • **Versate** gli ingredienti liquidi in quelli secchi, e impastate per 15 minuti. Dividete l'impasto in 6 panetti, formate altrettanti cilindri e poi unite le estremità. • **Disponete** i bagel in una teglia con carta forno, e spolverizzata con un po' di farina, coprite con un canovaccio e fate lievitare per 1 ora. • **Mescolate** in una casseruola 1/2 cucchiaio di fecola con un po' di acqua, poi versate circa 1 l e 1/2 di acqua, aggiungete 1 cucchiaio raso di sale e portate a bollore. • **Immergete** tre bagel alla volta e lessateli per circa 30 secondi, quindi scolateli e infornateli a 210 °C per circa 20-25 minuti. Levate e lasciate raffreddare. • **Preparate** una salsina con lo yogurt, 1 cucchiaino di olio, la curcuma e un pizzico di pepe. • **Tagliate** i bagel a metà, spalmatevi la salsina e farciteli con il salmone e le fettine di cetriolo.

Focaccine estive

Ingredienti per 8-10 persone
800 g di **pasta per pizza**
30 **pomodorini rossi** e **gialli**
1 rametto di **origano** • **sale**
olio extravergine di oliva
250 g di **stracciata di bufala**

Preparazione
• **Preparate** un olio aromatizzato all'origano, sfogliando il rametto e mettendo le foglie in infusione in 50 ml di olio per qualche ora. • **Stendete** con un matterello la pasta per pizza a uno spessore di circa 1,5 cm e fate riposare per circa 10 minuti. • **Ricavate** quindi, con l'aiuto di un coppapasta da 7 cm di diametro, tanti dischetti. • **Sciacquate** i pomodorini, asciugateli e distribuiteli sulle focaccine, alternando quelli rossi e quelli gialli, e spingendoli leggermente nell'impasto. • **Spennellate** le focaccine con un po' di olio aromatizzato e infornate a 190 °C per 15 minuti. • **Sfornate**, guarnite con un po' di stracciata di bufala e servite.

Tips & Tricks

Se volete ridurre i tempi di preparazione dell'olio aromatizzato, scaldate leggermente l'olio e unitelo all'origano tritato.

Catalana di gamberi patate e pomodori

Lessate **12 gamberoni** in acqua bollente per pochi minuti, scolateli, sgusciateli ed eliminate il filamento scuro dell'intestino. In una ciotola preparate un'emulsione con **olio**, **1 cucchiaio di aceto** e **1 di senape** e **un pizzico di sale**. Tritate **2 cipolle rosse**, e tagliate **4 pomodori** e **4 patate** già lessate a tocchetti. Raccogliete tutto nella ciotola, unite anche i gamberi sgusciati, mescolate bene e distribuite nei vasetti.

Panzanella di telline

Tagliate **300 g di pane toscano** a fette, eliminate la crosta e bagnatelo con **acqua** e **aceto**, senza inzupparlo troppo. Strizzatelo, spezzettatelo e raccoglietelo in una ciotola. Sbucciate **1 cetriolo** e tagliatelo a pezzetti; fate a dadini **2 pomodori** e unite tutto al pane. Aggiungete **1 cipolla tritata**, **400 g di telline** già sgusciate e **un ciuffo di basilico** spezzettato. Condite con **un filo di olio** e **un pizzico di sale** e amalgamate. Lasciate riposare in frigo per 1 ora e distribuite nei vasetti.

Tonno scottato con alghe e semi di papavero

Mettete **una manciata abbondante di alghe wakame** in una pentola riempita di acqua tiepida e lasciate in ammollo per circa 10 minuti. Scolatele e tagliatele in pezzetti più piccoli. Sbucciate **1 cetriolo** e tagliate la polpa a tocchetti. Tagliate **500 g di tonno fresco** in filetti alti circa 2-3 cm e metteteli a marinare con **un po' di salsa di soia** per circa 30 minuti. Panate il tonno nei **semi di papavero** e fateli cuocere in una padella antiaderente, scottandoli su tutti i lati (l'interno dovrà rimanere rosato). Lasciate intiepidire, distribuite nei vasetti tonno, alghe e cetrioli, e condite con **un filo di olio** e **qualche goccio di salsa di soia**.

Torta rustica ▲ con peperoni e caprino

Ingredienti per 4 persone
280 g di **pasta brisée** • 2 **peperoni** (1 **rosso** e 1 **giallo**) • 1 **cipolla rossa**
1 cucchiaino di **zucchero**
1 **formaggio caprino morbido**
olio extravergine di oliva • **sale**

Preparazione
• **Mondate** i peperoni, quindi tagliateli a falde; sbucciate la cipolla e tagliatela a spicchi. Mettete tutto in una teglia, rivestita con carta forno, condite con un filo di olio e un pizzico di sale, e infornate a 180-200 °C per circa 30 minuti. • **Mettete** in un mixer metà peperoni e cipolle, una tazzina di acqua, un filo di olio e lo zucchero, e frullate fino a ottenere una crema omogenea. • **Stendete** la pasta brisée e mettetela in una teglia rettangolare in alluminio, rivestita con carta forno.
• **Spalmate** la crema di peperoni e disponete sopra i peperoni e le cipolle restanti, e il caprino tagliato a rondelle.
• **Infornate** a 170 °C per circa 20 minuti, quindi levate e lasciate raffreddare.

A casa come al bar

Optate, se possibile, per estratti di frutta e verdura a spremitura lenta: ricchi di vitamine, minerali e sostanze antiossidanti, apportano benefici per la salute. Vediamo quali!

ESTRATTO DRENANTE: 2 fette di **ananas fresco** • 1/2 **finocchio** 1/2 **cetriolo** • 1/2 **lime** • 20 foglie di **spinaci**.

ESTRATTO BRUCIA GRASSI: 1 **pompelmo** • 1/2 **limone** • 1 **lime** 2 fette di **ananas fresco** • 2 cm di **radice di zenzero**.

ESTRATTO DETOX PER IL FEGATO: 7-8 foglie di **cicoria** o di **tarassaco** 1 **cetriolo** • 2 coste di **sedano** • 1 **mela verde** • 1/2 **limone**.

ESTRATTO PER RAFFORZARE IL SISTEMA IMMUNITARIO: 1 **arancia** 2 **carote** • 1 **limone** • 2 cm di **radice di zenzero**.

ESTRATTO DEPURATIVO: 1 **barbabietola** • 1 **mela** • 2 **carote** 2 coste di **sedano** • 1 **lime piccolo** • 2 cm di **radice di curcuma**.

ESTRATTO ENERGIZZANTE: 2 **kiwi** • 1 manciata di **mirtilli** 2 fette di **ananas fresco** • 5 **fragole** • 1 pizzico di **peperoncino**.

ESTRATTO ABBRONZATISSIMO: 3 **carote** • 15 **pomodorini** • 2 **ravanelli**.

ESTRATTO VITAMINICO: 1 **pompelmo** • 1 **arancia** • 1 **limone** 1/2 **melograno**.

FACILE
ISSIMA
CUCINA
Piatti freddi
A tutto pasto

Aspic di pomodori

Ingredienti per 6-8 persone: **1 kg di pomodori costoluti, 100 g di parmigiano, 1 cipolla di Tropea, 15 g di gelatina già ammollata, 1 cucchiaio di concentrato di pomodoro, 1 ciuffo di maggiorana, 1 cucchiaino di zucchero 1 baguette, 20 g di burro salato, olio extravergine di oliva, sale e pepe**

Preparazione

■ Raccogliete in una casseruola la cipolla tritata con un filo di olio e fatela appassire per qualche minuto. Sciacquate i pomodori, tagliateli a metà ed eliminate i semi e l'acqua di vegetazione. Fateli a pezzetti e aggiungeteli in padella. Unite anche il concentrato di pomodoro, la maggiorana tritata e lo zucchero. Salate, pepate e lasciate cuocere per 15 minuti. Spegnete e passate al passaverdure.

■ Versate la purea ottenuta in padella, rimettete sul fuoco e portate a bollore; unite un filo di olio, incorporate la gelatina, ben strizzata, spegnete e fate raffreddare. Versate il composto negli stampini individuali, leggermente unti, e trasferite in frigo per 4-5 ore. Sformate gli aspic e adagiateli sopra la baguette imburrata, tostata e fatta a fettine. Decorate con qualche fogliolina di maggiorana e servite.

Caprese al bicchiere

Ingredienti per 6 persone:
4-5 pomodori costoluti carnosi e maturi
1 ciuffo di basilico, 1 frisella
300 g di ricotta di bufala
qualche cucuncio
olio extravergine di oliva
sale e pepe

Preparazione

■ Sbollentate i pomodori, scolateli, pelateli, tagliateli a metà ed eliminate semi e acqua di vegetazione; fateli a dadini, raccoglieteli in un colapasta e lasciate asciugare. Trasferite nel bicchiere del mixer, salate, pepate e frullate, unendo a filo l'olio necessario a ottenere un composto cremoso. Passate la ricotta al setaccio, raccoglietela in una ciotola e mettetela in frigo.

■ Quando è ben fredda, lavoratela energicamente, finché assume una consistenza cremosa. Salate e pepate. Distribuite la crema di pomodori nei bicchierini, coprite con la ricotta e spolverizzate con la frisella sminuzzata. Decorate con un cucuncio e il basilico, e servite.

Cocktail di gamberetti in salsa rosa

Ingredienti per 6 persone:
600 g di gamberetti, lattuga, sale
Per la salsa cocktail: **250 g di maionese**
80 g di ketchup
30 g di senape
50 g di panna montata
1/2 bicchierino di cognac
1 cucchiaio di salsa worcestershire
qualche goccia di tabasco

Preparazione

■ Lessate i gamberetti per 2-3 minuti in abbondante acqua salata, scolateli e lasciateli raffreddare. Raccogliete in una ciotola la maionese, il ketchup, il cognac, il tabasco, la senape e la salsa worcestershire. Amalgamate e incorporate la panna.

■ Tagliate i gamberetti a tocchetti, lasciandone qualcuno intero, uniteli alla salsa e mescolate. Foderate 6 coppe da champagne con le foglie di lattuga. Distribuite il cocktail di gamberi all'interno e decorate con i gamberetti.

Gazpacho di peperoni e mele con crumble al basilico

Ingredienti per 4 persone:
2 peperoni rossi a listerelle
4 pomodori maturi
1/2 mela
1 ciuffo di basilico
brodo vegetale
olio extravergine di oliva
sale e pepe
Per il crumble:
120 g di farina debole
80 g di burro
15 g di zucchero
40 g di grana grattugiato
1 uovo
1 cucchiaio di basilico tritato

Preparazione

■ Sbucciate la mela e tagliatela a dadini. Raccoglieteli in una casseruola con i pomodori a spicchi, i peperoni e un filo di olio, e fate rosolare su fiamma dolce; bagnate con 1-2 mestoli di brodo e portate a cottura, versando di tanto in tanto il brodo. Aggiustate di sale e di pepe.

■ Frullate tutto con un frullatore a immersione, passate la crema ottenuta al setaccio e fate raffreddare.

■ Per il crumble: lavorate il burro morbido con la farina, lo zucchero, il grana, il basilico e l'uovo, fino a ottenere un composto bricioloso. Disponete le briciole in una teglia con carta forno e fate riposare in frigo per una mezz'ora. Infornate quindi a 150 °C per circa 15 minuti. Sfornate e lasciate intiepidire.

■ Distribuite la zuppa nelle fondine individuali, spolverizzate con il crumble, guarnite con il basilico. Portate in tavola e servite.

Gazpacho al melone

Ingredienti per 4 persone: **100 g di mandorle a filetti**
300 g di polpa di melone maturo, 80 g di pane morbido al latte
1 spicchio di aglio, 1 rametto di rosmarino, 1 foglia di salvia
timo, 50 ml di aceto di riso, 10 g di miele millefiori
olio extravergine di oliva, sale e pepe

Preparazione

■ Tagliate il pane a cubetti piccoli e fateli tostare in padella o al forno, aggiungendo le erbe aromatiche tritate grossolanamente. Tagliate a dadini la polpa di melone e raccoglieteli nel bicchiere del mixer.

■ Aggiungete le mandorle (tenetene da parte qualcuna per la decorazione finale), l'aglio, l'aceto di riso, il miele e 120 ml di olio.

■ Frullate, fino a ottenere una purea omogenea. Regolate di sale e profumate con una macinata di pepe. Versate nelle fondine individuali, guarnite con i cubetti di pane tostato e le mandorle tenute da parte, e servite.

Cubetti di feta e olive con salsa tzatziki

Ingredienti per 6 persone: **200 g di feta, olive nere, origano**
olio extravergine di oliva, la scorza grattugiata di 1 limone
Per la salsa tzatziki: **250 g di yogurt greco compatto**
1 cetriolo, 1/4 di cucchiaino di aglio disidratato
Vi serve inoltre: **pane pita**

Preparazione

■ Tagliate la feta a cubetti, posizionate 1 oliva su ogni cubetto e fissatela con uno stecchino. Impiattate, condite con un pizzico di origano, la scorza grattugiata del limone e un filo di olio, e trasferite in frigo. Per la salsa tzatziki: sbucciate il cetriolo, tagliatelo a metà, privatelo dei semi e grattugiatelo.

■ Raccogliete la polpa in un colino e lasciate riposare per una mezz'ora per eliminare l'acqua di vegetazione. Trasferite la polpa in una ciotola con lo yogurt e un pizzico di aglio; mescolate e fate raffreddare in frigo. Servite quindi i cubetti di feta con a parte la salsa e accompagnate con il pane pita.

Insalatina di polpo con sorbetto al limone

Ingredienti per 8 persone:
1 polpo da 800 g già pulito
2 foglie di alloro
1 costa di sedano
2 carote, 1 cipolla
300 g di cannellini già lessati
3 patate già lessate
1 ciuffo di prezzemolo
1 limone
olio extravergine di oliva, sale
Per il sorbetto al limone:
8 cucchiai di olio extravergine di oliva
50 g di zucchero
1 limone

Preparazione

■ Portate a ebollizione una pentola di acqua leggermente salata con il sedano, le carote, la cipolla e l'alloro. Scottate 4 o 5 volte nell'acqua i tentacoli del polpo, tenendo quest'ultimo per la testa, per farli arricciare. Immergete tutto il polpo, abbassate la fiamma e fate cuocere per 30-40 minuti.

■ Trascorso il tempo necessario, levate il polpo, spellatelo e tagliatelo a tocchetti. Raccogliete il polpo, i cannellini e le patate, sbucciate e tagliate a tocchetti, in una ciotola. Emulsionate 4-5 cucchiai di olio con 2 cucchiai di succo di limone e un pizzico di sale.

■ Condite l'insalata di polpo con l'emulsione, spolverizzate con un po' di prezzemolo tritato e mescolate. Trasferite in frigo e lasciate raffreddare.

■ Preparate il sorbetto: versate 2 bicchieri di acqua in una casseruola, unite lo zucchero, mettete sul fuoco e portate a ebollizione, mescolando. Poi levate e lasciate raffreddare.

■ Trasferite lo sciroppo in una ciotola di acciaio. Unite il succo e la scorza grattugiata del limone, e mescolate. Incorporate anche l'olio, mettete in freezer e lasciate raffreddare per un paio di ore, mescolando ogni 30 minuti. Una volta pronto, distribuite l'insalatina di polpo nei bicchieri e servitela con il sorbetto al limone a parte.

Pappa al pomodoro

Ingredienti per 4 persone:
1 kg di pomodori costoluti maturi
2 cipolle rosse, 4 spicchi di aglio
2 ciuffi di basilico
6 fette di pane raffermo, brodo di carne
olio extravergine di oliva, sale e pepe

Preparazione

■ Fate imbiondire le cipolle, affettatele sottilmente, e mettetele in un tegame di coccio con un filo di olio e gli spicchi di aglio. Unite i pomodori, tagliati a tocchetti, e versateli nel tegame. Profumate con il basilico, spezzettato (tenendo da parte qualche foglia), aggiungete 2 mestoli di brodo di carne, regolate di sale e di pepe, e fate cuocere per circa 30 minuti.

■ Aggiungete le fette di pane e completate la cottura per altri 5 minuti. Spegnete, incoperchiate e lasciate riposare per una mezz'ora. Trascorso il tempo, mescolate energicamente con un cucchiaio di legno, per frantumare il pane. Decorate con le foglie di basilico rimaste e servite la pappa al pomodoro fredda con un filo di olio a crudo.

Insalata di riso con avocado e salmone

Ingredienti per 4 persone:
200 g di riso thai, 200 g di riso integrale
300 g di fagiolini lessati al dente
200 g di salmone affumicato a fette sottili
1 avocado, 2 lime, 3-4 steli di erba cipollina, 2 rametti di aneto, 1 peperoncino
olio extravergine di oliva, sale e pepe

Preparazione

■ Lessate al dente separatamente il riso thai per 14 minuti e il riso integrale per 35 minuti in abbondante acqua bollente leggermente salata. Scolate i due risi (tenendo l'acqua di cottura del thai) e passateli sotto l'acqua corrente. Raccogliete in una ciotola la polpa dell'avocado a dadini e spruzzatela con il succo di 1 lime.

■ Versate 4-5 cucchiai di olio in una ciotolina, unite il succo del lime rimasto, un pizzico di sale e uno di pepe. Completate con un po' di peperoncino tritato ed emulsionate. Raccogliete i due risi in un'insalatiera, aggiungete i fagiolini a tocchetti, il salmone a listerelle e la dadolata di avocado. Profumate con l'erba cipollina, tagliuzzata, e un po' di aneto tritato, condite con l'emulsione preparata e servite.

Tortiglioni freddi con mozzarella capperi e acciughe

Ingredienti per 4 persone:
320 g di tortiglioni, 500 g di pomodorini
3 spicchi di aglio, 8 filetti di acciuga
200 g di mozzarella, 1 ciuffo di basilico
2 cucchiai di capperi sotto sale
1 cucchiaio di origano tritato, 3 cucchiai di olive nere già snocciolate
olio extravergine di oliva, sale e pepe

Preparazione

■ Fate rosolare in una padella l'aglio, a lamelle sottili, con 2 cucchiai di olio; aggiungete i pomodorini, tagliati a spicchi, e fate cuocere per 5 minuti a fuoco vivace. Lessate la pasta in abbondante acqua leggermente salata, scolatela al dente e fatela saltare per 1 minuto nella padella con i pomodorini.

■ Raccogliete la pasta in una zuppiera e aggiungete i filetti di acciuga sminuzzati, la mozzarella a cubetti, le olive a rondelle e i capperi dissalati. Profumate con il basilico spezzettato, l'origano e un pizzico di pepe. Mescolate, condite con un filo di olio a crudo e servite.

Insalata di farro e pomodorini

Ingredienti per 4 persone:
300 g di farro, 200 g di pomodorini datterini
2 rametti di rosmarino, 1 spicchio di aglio
olio extravergine di oliva, sale

Preparazione

■ Versate in una ciotola 1 dl di olio. Aggiungete l'aglio tritato e il rosmarino, mescolate e tenete da parte. Sciacquate il farro sotto l'acqua corrente. Lessatelo in abbondante acqua bollente leggermente salata per circa mezz'ora.

■ Al termine, scolatelo, raccoglietelo in una ciotola e lasciatelo intiepidire. Lavate i pomodorini, tagliateli a tocchetti e aggiungeteli al farro. Condite con l'olio aromatizzato e con un pizzico di sale, mescolate e servite.

Insalata di farro con zucchine grigliate e caprino

Ingredienti per 4 persone: **250 g di farro perlato, 250 g di pomodorini datterino, 3 zucchine, 100 g di caprino 1 ciuffo di erbe aromatiche miste (basilico, origano, maggiorana e salvia), qualche rametto di timo, zucchero olio extravergine di oliva, sale e pepe**

Preparazione

■ Disponete i pomodorini in una teglia con carta forno, e conditeli con un pizzico di sale, uno di pepe e uno di zucchero; irrorate con un filo di olio, unite il timo tritato e infornate a 140 °C per un'ora. Spegnete e tenete da parte. Tagliate le zucchine a rondelle e grigliatele su una piastra con un filo di olio.

■ Lessate il farro in acqua bollente e salata, scolatelo e raccoglietelo in una ciotola con le zucchine e i pomodorini. Condite con un filo di olio, salate e profumate con le erbe aromatiche, tritate. Impiattate, condite con il caprino a ciuffetti e guarnite con qualche fogliolina delle erbe aromatiche. Servite.

Insalata croccante nel filoncino

Ingredienti per 8-10 persone:
1 filoncino di pane, 500 g di pomodori 20 foglie di basilico, 15 fili di erba cipollina, 1 cuore di sedano, 10 ravanelli olio extravergine di oliva, sale e pepe

Preparazione

■ Raccogliete in una ciotola l'erba cipollina, tritata, il sedano a julienne e i ravanelli a rondelle. Profumate con il basilico, spezzettato, unite i pomodori, a cubetti, e bagnate con l'acqua di vegetazione. Condite con un filo di olio, salate, pepate, mescolate e fate insaporire per mezza giornata.

■ Scavate il filone di pane mantenendo il più possibile integra la parte ricavata, quindi privatela della crosta e tagliatela a cubetti. Disponeteli all'interno della forma scavata, alternandoli a strati con i pomodori e bagnando il tutto con il succo dei pomodori. Portate in tavola e servite.

Insalata russa di pollo

Ingredienti per 6 persone
1/2 pollo già lessato, 2 patate e 2 carote (sbucciate e a dadini)
200 g di piselli, 200 g di fagiolini a pezzetti, 3 uova
50 g di cetriolini sottaceto, aceto bianco, olio extravergine
di oliva, sale e pepe. *Vi servono inoltre:* **250 g di maionese**
10 g di gelatina già ammollata, 6 uova sode
capperi, prezzemolo

Preparazione

■ Scottate separatamente carote, patate, piselli e fagiolini in acqua bollente, salata e acidulata con l'aceto. Scolatele e fatele asciugare. Raccoglietele in una ciotola con il pollo a listerelle e i cetriolini a rondelle, e condite con olio, aceto e un pizzico di sale e di pepe. Scaldate in un pentolino 2 cucchiai di olio, unite la gelatina, ben strizzata, e fatela sciogliere. Spegnete e fate raffreddare.

■ Rivestite con pellicola trasparente uno stampo da plumcake e mettete nel freezer. Mescolate la maionese con la gelatina fredda e versatene 2/3 sul fondo e sulle pareti dello stampo. Riempite con le verdure e sopra versate il resto della maionese. Coprite con la pellicola e trasferite in frigo per 6 ore. Sformate, guarnite con le uova sode a fettine, qualche cappero e il prezzemolo tritato, e servite.

Pesce finto

Ingredienti per 6 persone:
1 kg di patate già lessate, 300 g di tonno sott'olio
400 g di maionese, 80 g di capperi dissalati
1 peperone rosso, 1 peperone giallo, 1/2 cipolla rossa
olio extravergine di oliva, sale e pepe

Preparazione

■ Sbucciate le patate ancora calde e passatele allo schiacciapatate, raccogliendo la purea in una ciotola. Unite il tonno, ben sgocciolato e sminuzzato, e amalgamate bene. Regolate di sale, unite 200 g di maionese e i capperi tritati, condite con un filo di olio e lavorate ancora. Trasferite il composto su un piatto da portata, dategli la forma di un pesce e spalmate sulla superficie 4-5 cucchiai di maionese, livellandola con una spatola.

■ Frullate in un mixer 1/2 peperone rosso con la maionese rimanente, unite un filo di olio e un pizzico di sale e di pepe, e frullate fino a ottenere un composto omogeneo. Trasferitelo in un sac à poche con bocca a stella e fate tanti ciuffetti in superficie. Disegnate le branchie con la cipolla, tagliata a spicchi sottili, e guarnite con il peperone rosso rimanente e il peperone giallo tagliato a listerelle.

Arrosto di tacchino con granita di pomodoro

Ingredienti per 4 persone:
800 g di fesa di tacchino, 400 g di stracciata di bufala
500 g di pomodori San Marzano, la scorza di 1 limone
grattugiata, 150 g di pesto di basilico
1 ciuffo di basilico, sale e pepe

Preparazione

■ Per la granita: sbollentate i pomodori in acqua salata, quindi scolateli e privateli della buccia e dei semi; tagliateli a dadini, conditeli con la scorza del limone, un pizzico di sale e di pepe, e qualche foglia di basilico, tritata. Trasferite in una ciotola di acciaio e mettete in freezer per 2-3 ore, mescolando ogni mezz'ora.

■ Salate e pepate la fesa di tacchino, legatela con spago da cucina e disponetela in una teglia con carta forno. Infornate a 150 °C per 90 minuti. Levate e lasciate raffreddare. Tagliate la carne a fette sottili, nappatele con il pesto e con un po' di stracciata, e servite con la granita di pomodoro, a parte.

Vitel tonné

Ingredienti per 6 persone: **800 g circa di girello di vitello**
1 cipolla, 1 carota, 1 costa di sedano, 2 spicchi di aglio
2 foglie di alloro, 1/2 bicchiere di vino bianco
250 g di ventresca di tonno, 6 filetti di acciughe
30 g di capperi (più altri per la guarnizione), 3 uova sode
olio extravergine di oliva, sale

Preparazione

■ Legate la carne con lo spago da cucina. Raccogliete in una casseruola con gli odori, l'aglio e le foglie di alloro, e condite con 3-4 cucchiai di olio e un pizzico di sale. Unite il girello, mettete sul fuoco e lasciate insaporire. Sfumate la carne con il vino, coprite per 2/3 con l'acqua e incoperchiate. Lasciate cuocere a fuoco moderato per circa 2 ore. Spegnete e fate raffreddare la carne nel suo stesso brodo.

■ Per la salsa tonnata: raccogliete in un mixer il tonno, i capperi dissalati, i filetti di acciughe e un filo di olio. Unite 2 uova sode e un mestolo di brodo di carne freddo e frullate fino a ottenere una salsa cremosa. Fate raffreddare in frigo. Scolate la carne, eliminate lo spago da cucina e tagliatela a fette. Impiattate, coprite con la salsa e trasferite in frigo una mezz'ora. Guarnite quindi con l'uovo rimanente a fettine e qualche cappero, e servite.

Terrina di pane al salmone con crema al caprino

Ingredienti per 6 persone:
5 fette di pane di segale con semi di girasole spesse 1 cm e delle dimensioni di 20x10 cm
250 g di cetrioli a fettine
150 g di salmone affumicato
1 limone a fettine sottili
1 cucchiaio di capperi sottaceto
Per la crema al caprino e yogurt:
400 g di caprino
150 g di yogurt
1/2 limone
olio extravergine di oliva
sale
Vi servono inoltre:
1 mazzetto di erba cipollina
1/2 limone
1 cetriolo
finocchietto selvatico
uova di lompo

Preparazione

■ Per la crema al caprino e yogurt: raccogliete tutti gli ingredienti nel bicchiere del mixer e frullate fino a ottenere un composto cremoso.

■ Velate una fetta di pane con la crema al caprino. Proseguite con uno strato di fettine di cetriolo e coprite con un'altra fetta di pane, premendo leggermente per compattare. Farcite con altra crema e aggiungete il limone a fettine, i capperi tritati e uno strato di salmone. Coprite con la terza fetta di pane e ripetetele due sequenze di farcitura, inframmezzate dalla quarta fetta di pane, e terminate con la quinta fetta. Spalmate la crema al caprino rimasta su tutta la terrina e livellate bene con una spatola.

■ Tagliate gli steli di erba cipollina e applicateli sui lati della terrina. Affettate sottilmente il cetriolo nel senso della lunghezza, arrotolate le fette su se stesse a mo' di rosellina e disponetele sulla superficie. Riempite le roselline con un po' di uova di lompo, e completate con qualche ciuffo di finocchietto.

■ Guarnite, a piacere, con l'erba cipollina sminuzzata e la scorza di limone a julienne e trasferite in frigo per 12 ore. Levate e servite.

Parmigiana di cipolle

Ingredienti per 4 persone:
4 cipolle grandi, 400 g di taleggio
100 g di capperi sotto sale, 4 uova sode
300 g di parmigiano, pangrattato
erba cipollina, olio extravergine di oliva
sale e pepe

Preparazione

■ Tagliate le cipolle a metà nel senso della larghezza. Disponetele in una teglia da forno con la parte tagliata in basso e infornate a 180 °C per 30 minuti. Sfornate, lasciate intiepidire e poi separate i vari strati delle cipolle: otterrete così delle "coppette". Preparate la farcia: in una ciotola raccogliete il taleggio, grattugiato, i capperi, dissalati e tritati, una manciata di pangrattato e un pizzico di sale e di pepe.

■ Mescolate, farcite le coppette di cipolla e disponetele in una teglia unta. Tagliate le uova a fette e disponetele sopra le cipolle. Spolverizzate con parmigiano grattugiato, erba cipollina tritata e pangrattato. Infornate a 180 °C (con il grill acceso) per 10 minuti. Sfornate e servite.

Parmigiana di verdure miste

Ingredienti per 6 persone:
400 g di fagiolini già lessati
200 g di zucchine, 4-5 melanzane lunghe
200 g di pisellini, 400 g di mozzarella
2 dl di besciamella, 100 g di parmigiano
grattugiato, 2 cipollotti, 1 ciuffo di basilico
olio extravergine di oliva, sale e pepe

Preparazione

■ Tagliate le melanzane a fette sottili nel senso della lunghezza e grigliatele su una piastra ben calda. Raccogliete le zucchine a rondelle e i cipollotti tritati in una padella con un filo di olio e fateli saltare per qualche minuto. Unite i piselli e i fagiolini, aggiustate di sale e di pepe e lasciate insaporire.

■ Ungete una pirofila con un po' di olio e disponete uno strato di melanzane. Continuate con uno strato di verdure spadellate, coprite con la mozzarella a fettine e completate con un po' di besciamella e qualche fogliolina di basilico. Ripetete la sequenza degli strati fino a esaurire gli ingredienti, terminando con la mozzarella. Spolverizzate con il parmigiano e infornate a 200 °C per 20 minuti. Levate, profumate con il basilico, fate raffreddare e servite.

Carpaccio di cefalo con lime e menta

Ingredienti per 4 persone:
320 g di carpaccio di cefalo
1 ciuffo di menta
2 lime, olio extravergine di oliva
sale

Preparazione

■ Pelate al vivo 1 lime e tagliatelo a spicchi; impiattate il carpaccio e distribuite sopra gli spicchi di lime. Profumate con qualche fogliolina di menta.

■ Condite con un pizzico di sale. Irrorate con il succo del lime restante. Condite con un filo di olio a crudo e lasciate riposare per almeno mezz'ora prima di servire.

Millefoglie di tartare e melanzane

Ingredienti per 4 persone: **500 g di filetto di manzo, 1 melanzana, 1/2 peperone giallo 1 spicchio di aglio, 2 cucchiaini di succo di limone, 120 g di yogurt greco, 2 rametti di timo, 1 cucchiaino di maggiorana tritata 1 cucchiaino di prezzemolo tritato olio extravergine di oliva, sale e pepe**

Preparazione

■ Raccogliete in una ciotola il peperone a dadini con 1 rametto di timo sfogliato, irrorate con un filo di olio e trasferite in frigo per 1 ora. Tagliate la melanzana a fettine sottili. Grigliatele su una piastra ben calda e tenete da parte. Versate in una ciotola lo yogurt, le erbe aromatiche tritate e il timo rimanente sfogliato. Mescolate e trasferite in frigo.

■ Eliminate il grasso dal filetto e tagliatelo a dadini piccolissimi. Raccoglieteli in una ciotola, conditeli con un'emulsione preparata con olio, lo spicchio di aglio tritato, il succo di limone e un pizzico di sale e di pepe. Disponete in ogni piatto una fettina di melanzana grigliata e sopra sistemate 2 cucchiai di tartare; disponete un altro strato di melanzana e carne, e terminate con una fettina di melanzana. Guarnite con la dadolata di peperone e servite con la salsa allo yogurt.

in Calendario su FACILE CUCINA

Tutto allo spiedino

Di pollo, appetitosi e all'insegna della leggerezza, o goduriosamente farciti e bardati con la pancetta, gli spiedini si prestano a mille combinazioni diverse, una più golosa dell'altra… Provare per credere!

6 Bocconcini gourmet

Occhio alla cottura!

Le **carni bianche** hanno sempre bisogno di una buona cottura: quelle di vitello, pollo, maiale o agnello, non dovranno mai rimanere rosee all'interno, e allo stesso tempo non dovranno essere eccessivamente cotte, o risulteranno dure e stoppacciose.

Le **carni rosse**, invece, come il manzo, il montone o la cacciagione, dovranno sempre essere servite al sangue o al massimo cotte "al punto", ovvero uniformemente sia all'interno che all'esterno, ma mai troppo cotte.

Spiedini di pollo e pesche marinate al vino bianco

Ingredienti per 4 persone
1 **petto di pollo** • 2 **pesche**
2 bicchieri di **vino bianco**
1 rametto di **rosmarino**
1 ciuffo di **mentuccia**
1 ciuffo di **mirto**
1 ciuffo di **menta** (più altra per la decorazione)
olio extravergine di oliva • **sale**

Preparazione
• **Sbucciate** le pesche, eliminate il nocciolo e tagliatele a dadoni; tagliate il petto di pollo a bocconcini delle stesse dimensioni delle pesche. • **Raccogliete** tutto in una ciotola e unite il vino e le erbe aromatiche, tritate. Mescolate, coprite con pellicola trasparente e fate riposare in frigo per circa un'ora.
• **Scolate** quindi la carne e le pesche dal liquido di marinatura, e realizzate gli spiedini alternandole. • **Scaldate** in una padella un filo di olio, disponete gli spiedini e fateli rosolare su tutti i lati per qualche minuto. • **Condite** con un pizzico di sale. Sfumate con il liquido della marinatura, incoperchiate e proseguite la cottura per circa 15 minuti. Impiattate, guarnite con qualche fogliolina di menta e servite.

Spiedini di cinta e mangalica con prugne

Ingredienti per 4 persone
2 **salsicce di cinta senese**
2 **salsicce di razza mangalica**
200 g di **polpa di collo di cinta senese** • 200 g di **polpa di collo di razza mangalica** • 4-5 **prugne**
1 bicchiere di **vino rosso**
2 spicchi di **aglio** • 1 ciuffo di **alloro**
1 rametto di **rosmarino** • qualche **bacca di ginepro** • **olio extravergine di oliva** • **sale**

Preparazione
• **Dividete** ciascuna salsiccia in 2 parti e tagliate la polpa di collo a bocconcini regolari. Lavate le prugne e tagliatele in quarti. • **Realizzate** in tutto 4 spiedini seguendo quest'ordine: un bocconcino di salsiccia di cinta senese, una foglia di alloro, uno spicchio di prugna, un bocconcino di polpa di collo di cinta, uno di salsiccia di mangalica, un'altra foglia di alloro, uno spicchio di prugna e infine un bocconcino di polpa di collo di mangalica. • **Fate rosolare** in una padella gli spicchi di aglio in camicia con un filo di olio; eliminate l'aglio, disponete gli spiedini e fateli rosolare su tutti i lati per qualche minuto.
• **Sfumate** con il vino, incoperchiate e proseguite la cottura per circa 15 minuti. Levate quindi il coperchio, aggiungete un pizzico di sale, un po' di rosmarino tritato e le bacche di ginepro, pestate, e proseguite la cottura per altri 5 minuti. • **Impiattate** e servite.

1,50€ a porzione

Spiedini ▲ di sottocosce di pollo con speck e mela verde

Ingredienti per 4 persone
4 **sottocosce di pollo già disossate**
2 **mele verdi** • 8 fette di **speck**
1 rametto di **rosmarino** • 2-3 foglie di **salvia** • qualche **bacca di ginepro**
qualche **grano di pepe rosa**
2 spicchi di **aglio** • 1 bicchiere di **aceto di mele** • 1 **limone** • **olio extravergine di oliva** • **sale e pepe**

Preparazione
• **Tagliate** le mele verdi a fette spesse con tutta la buccia. Stendete le sottocosce di pollo su un tagliere e farcitele nel senso della lunghezza con le fette di speck e gli spicchi di mela alternati. • **Chiudete** le cosce e fermate le estremità con gli stecchini di legno. • **Fate rosolare** in una padella gli spicchi di aglio, in camicia, con un filo di olio. • **Disponete** gli spiedini di pollo e fateli rosolare su tutti i lati per qualche minuto. Regolate di sale e profumate con una macinata di pepe e con le erbe aromatiche, tritate. • **Sfumate** con l'aceto di mele, incoperchiate e proseguite la cottura per circa 15 minuti.
• **Preparate** nel frattempo un'emulsione con l'olio, il succo di limone, le bacche di ginepro e i grani di pepe rosa, pestati.
• **Impiattate** gli spiedini, irrorate con l'emulsione preparata e servite.

Spiedini di agnello alle erbe e pomodorini secchi

Ingredienti per 4 persone
1 **coscio di agnello già disossato**
1 ciuffo abbondante di **erbe aromatiche miste** (**basilico**, **salvia**, **mirto**, **alloro**, **timo**, **menta** e **rosmarino**)
2 spicchi di **aglio**
pomodorini secchi
aceto di vino bianco
olio extravergine di oliva
sale e pepe

Preparazione
• **Sfogliate** le erbe aromatiche e tritatele finemente. • **Tagliate** il coscio di agnello a bocconcini di circa 2 cm di lato.
• **Raccoglieteli** in una ciotola con un goccio di aceto, le erbe aromatiche tritate e un pizzico di sale e di pepe. • **Mescolate** e lasciate marinare per circa 2 ore. Con gli stecchini di legno realizzate gli spiedini alternando a ciascun bocconcino di agnello 1 pomodorino secco. • **Fate imbiondire** in una padella gli spicchi di aglio con un filo di olio. Disponete gli spiedini e fateli rosolare per qualche minuto su entrambi i lati. • **Sfumate** con il liquido della marinata, incoperchiate e fate cuocere per circa 20 minuti. • **Preparate** un'emulsione con l'olio, l'aceto e un pizzico di sale. Irrorate quindi gli spiedini con l'emulsione preparata, spegnete e servite.

Tips & Tricks

Per un tocco in più, condite gli spiedini, in cottura, con fiocchi di sale affumicato.

Spiedini di carne mista con zucchine peperone e patate novelle

Ingredienti per 4 persone
200 g di **petto di pollo**
200 g di **manzo** • 200 g di **maiale**
200 g di **vitella** • 2 **zucchine**
1 **peperone rosso**
16 **patate novelle già lessate**
1 bicchiere di **sidro di mele**
qualche rametto di **timo limonato**
150 g di **valerianella**
olio extravergine di oliva • **sale**

Preparazione
• **Sbucciate** le patate e tagliatele a rondelle. Sciacquate il peperone, tagliatelo a metà ed eliminate semi e coste bianche interne. Quindi tagliatelo a cubetti di circa 2 cm. • **Lavate** le zucchine, spuntatele e tagliate anche queste a rondelle. Tagliate la carne a bocconcini. • **Realizzate** con gli stecchini di legno gli spiedini alternando un bocconcino di pollo, una fettina di patata, un bocconcino di vitella, un cubotto di peperone, un bocconcino di maiale, una rondella di zucchina e infine un bocconcino di manzo. • **Scaldate** un filo di olio in una padella, disponete gli spiedini e fateli rosolare per qualche minuto su tutti i lati. • **Condite** con un pizzico di sale e profumate con un po' di timo limonato. Sfumate con il sidro di mele, incoperchiate e proseguite la cottura per circa 15 minuti. • **Spegnete**, impiattate gli spiedini e servite con un po' di valerianella.

Spiedini di quaglia ▼ ripieni di salsiccia e avvolti nella pancetta

Ingredienti per 4 persone
8 **quaglie già eviscerate e pulite**
8 **salsicce di cinta senese**
100 g di **pancetta in una fetta unica**
8 fette di **pancetta** • 1 spicchio di **aglio**
1/2 **cipolla** • qualche foglia di **alloro**
pomodorini costoluti piccoli • **cipolline borretane** • **vino rosso** • **olio extravergine di oliva** • **sale e pepe**

Preparazione
• **Spellate** le salsicce e farcitevi le quaglie fino a riempirle completamente.
• **Avvolgetele** con le fette di pancetta. Tagliate a dadini la pancetta in fetta unica.
• **Componete** gli spiedini mettendo due quaglie per ciascuno e intervallandole con un dadino di pancetta, una foglia di alloro, mezzo pomodorino e una cipollina. • **Fate rosolare** in una padella lo spicchio di aglio in camicia e la cipolla, tritata finemente, con un filo di olio; disponete gli spiedini e fateli rosolare su tutti i lati per qualche minuto. • **Condite** con un pizzico di sale e di pepe, sfumate con 1 bicchiere di vino, incoperchiate e proseguite la cottura per circa 30 minuti. • **Prelevate** quindi gli spiedini e teneteli da parte in caldo. Rimettete la padella sul fuoco, versate 1 bicchiere abbondante di vino rosso e lasciate ridurre su fiamma vivace fino a ottenere una salsa ben addensata.
• **Impiattate** gli spiedini, irrorateli con la salsa, accompagnate con delle cipolline saltate e servite.

Light con gusto

Vegana o vegetariana, purché con il forte caldo risulti una cena leggera, intrigante e gustosa, con ingredienti naturali e magari originali del territorio.

1. PROPE CERASUOLO D'ABRUZZO doc VELENOSI. Rosa brillante acceso. Con aromi floreali di rosa e viola, sapido con vinosità piena, con zuppa di fregola e pomodori arrostiti.

2. MULLER THURGAU MASO MICHEI HOFSTÄTTER. Immediato e piacevole, dai bellissimi profumi fruttati e aromatici, con insalata di fave con acciughe e pomodori secchi.

Ferragosto e dintorni

Un Ferragosto tutto di pesce, piatti tradizionali e innovativi a base di pescato, con ricette facili e veloci, e vini sapientemente abbinati.

ROSATO igt TOSCANA BORGAIO DI MELETO. Color rosa tenue, sentori di fragola e marasca. Freschezza e morbidezza con antipasto di mare e frittelle di salmone in tempura.

€11,50

€9

VERMENTINO COSTA TOSCANA igt MASSI DI MANDORLAIA Aromi intensi di fiori e frutti selvatici. Acidità vivace, gusto armonioso con pesce spada affumicato all'arancia.

Calici di stelle

Nella notte di San Lorenzo, con un calice di vino in mano, si alza lo sguardo verso le stelle per ammirare i lampi dello sciame di meteore.

QUATTRO SOLI SFORZATO DI VALTELLINA docg LA PERLA Effusione armonizzata di ciliegia, marasca, prugna fresca, viola e bouquet di spezie, con un morceau di Bitto Dop.

€47

€11

SIOR NANI PROSECCO SPUMANTE SPAGO V8 + Bouquet di fiori d'acacia e mela. All'assaggio, il perlage accarezza il palato, splendido con fiori di zucca impanati.

Tutti al mare

Picnic, un modo informale e divertente per le famiglie per trascorrere una domenica d'estata al mare. I tramezzini sono perfetti per i picnic, alternativi a pasta e insalate di cereali.

ALPONE DURELLO EXTRADRY GIANNI TESSARI. Fresca fragranza di fiori di campo, acidità ben bilanciata, ottimo con Philadelphia salmone avocado semi di chia.

€12

€8,50

LAMBRUSCO SALAMINO DI S. CROCE dop 903 TERRE DEI PIO CANTINA DI CARPI E SORBARA Semplicemente delizioso con speck-fontina-funghi su tre strati.

Stecchi di gusto

Spiedini intriganti, per stomaci robusti: sono gli arrosticini di carne di castrato ma anche di maiale, che fanno festa in tavola per il modo disinvolto di mangiare, innaffiato da buoni vini.

PROPE MONTEPULCIANO D'ABRUZZO VELENOSI. Avvolgente e complesso con note di marasca, kirsch e mora matura, cui si aggiungono profumi di tabacco e liquirizia.

€12

€8

VALPOLICELLA doc CLASSICO DOMINI VENETI. Sapore secco, di medio corpo, vellutato e bilanciato nel tannino e nel profumo: una combinazione di frutti rossi, vinoso e speziato.

Tips & Tricks

Le foglie dell'insalata non andrebbero mai tagliate con un coltello, bensì spezzettate a mano per non farle ossidare. Questo, a meno che non abbiate in dotazione utensili con lame in ceramica.

INSALATA POWER

Una, dieci, cento insalate… arricchite con frutta e verdura di stagione, take away o al piatto (unico), le insalate sono il must irrinunciabile di questa stagione

9 Proposte green

Cosa vi serve?

BONDUELLE Insalata fili gustosi. 150 g. *€ 1,90* circa.

BONTÀ DI STAGIONE Insalata duetto julienne. 250 g. *€ 1,49*.

TERRA E VITA. Bellepronta solo da condire. 250 g. *€ 2,99* circa.

CANNAMELA. Insalata mia amata, condimento per insalata. 22 g. *€ 1,38* circa.

Insalata di pollo con pesche lime insalata romana e cipolle sott'aceto

Ingredienti per 4 persone
400 g di **pollo arrosto**
2 **pesche noce**
1 **cespo di insalata romana**
2 **cipolle rosse di Tropea** • 1 **lime**
1 cucchiaio di **maionese**
1 ciuffo di **menta** • **aceto di vino rosso** • **olio extravergine di oliva**
sale e pepe

Preparazione
• **Sbucciate** le cipolle e tagliatele a rondelle, quindi raccoglietele in una ciotola e copritele con l'aceto di vino rosso.
• **Trasferite** in frigorifero e fate riposare per almeno un'ora. Mondate le foglie di insalata, spezzettatele e raccoglietele in una ciotola capiente. • **Versate** in un barattolino 3 cucchiai di olio, il succo del lime, la maionese e un pizzico di sale e di pepe.
• **Chiudete** e agitate per bene. Tagliate il pollo a fettine. Tagliate le pesche a spicchi sottili. Versate l'emulsione sull'insalata, mescolate e impiattate.
• **Adagiate** sopra le fettine di pollo e gli spicchi di pesca, guarnite con le rondelle di cipolla, ben scolate, e qualche fogliolina di menta, e servite.

Insalata di pomodorini alla vaniglia con rucola mandorle tostate e fiori eduli

Ingredienti per 4 persone
600 g di **pomodorini ciliegino**
1 mazzetto di **rucola** • 1 **burrata**
80 g di **mandorle già tostate**
1 **bacca di vaniglia**
fiori nasturzi • 250 ml di **olio extravergine di oliva** • **sale**

Preparazione
• **Lavate** i pomodorini, incideteli a croce e lessateli in acqua bollente per 2 minuti; scolateli, immergeteli in acqua fredda e poi eliminate la pellicina. • **Versate** l'olio in una ciotola, unite i semini di vaniglia e mescolate; aggiungete i pomodorini e fate riposare in frigorifero per una notte. Trascorso il tempo, sciacquate la rucola, quindi distribuitela nei piatti da portata. • **Adagiate** sopra i pomodorini, ben scolati. Cospargete con le mandorle, tritate grossolanamente e condite con l'olio alla vaniglia e un pizzico di sale. Accompagnate con la burrata, decorate con i fiori e servite.

Servite con... *una burrata fresca*

L'insalata perfetta in 4 mosse

■ **Le verdure:** devono essere fresche, di stagione e, possibilmente, biologiche e a km 0.
■ **"Lavasciuga":** dopo aver lavato le verdure, asciugatele bene. L'acqua respinge l'olio.
■ **I condimenti:** sbizzarritevi con salse fatte in casa. No a preparati già pronti con aggiunta di conservanti e coloranti.
■ **Giocate sulle consistenze:** arricchite il vostro piatto con semini, dadini di mela, crostini di pane… Conferiranno sapore e croccantezza.

0,75€ a porzione

Insalata ▲ di soncino con camembert mirtilli pere e aceto balsamico

Ingredienti per 4 persone
200 g di **soncino**
2 **pere abate** • 1/2 **limone**
160 g di **camembert** o di **brie**
160 g di **mirtilli**
aceto balsamico • **miele**
olio extravergine di oliva • **sale e pepe**

Preparazione
• **Lavate** il soncino, i mirtilli e le pere; tagliate queste ultime a fettine sottili e irroratele con il succo del limone.
• **Tagliate** a pezzetti il formaggio. In un barattolino versate 3 cucchiai di olio, 1 cucchiaio di aceto balsamico e 1/2 cucchiaino di miele, chiudete e agitate per bene. • **Distribuite** le fettine di pera nei piatti da portata e mettete sopra il soncino, il formaggio e i mirtilli. • **Irrorate** con l'emulsione preparata, condite con un pizzico di sale, profumate con una macinata di pepe e servite.

Insalata con asparagi avocado e menta

Ingredienti per 4 persone
400 g di **asparagi già lessati**
1 cespo di **cappuccina ricciarella**
2 **avocado** • 6 **scampi già sgusciati**
1 spicchio di **aglio** • 1 ciuffo di **menta**
vino bianco • **citronnette all'arancia e lime** • **olio extravergine di oliva**
sale e pepe

Preparazione
• **Scaldate** in una padella 3-4 cucchiai di olio con l'aglio, schiacciato; aggiungete gli scampi, bagnate con 1/2 bicchiere di vino e fate cuocere per 5 minuti. • **Eliminate** l'aglio, salate, pepate, unite gli asparagi, tagliati a metà e poi per il lungo, e lasciate insaporire per 5 minuti. • **Mondate** e tagliate l'insalata. Raccoglietela in una ciotola con la polpa dell'avocado, aggiungete scampi e asparagi, e mescolate. • **Condite** l'insalata con la citronnette all'arancia e lime, profumate con qualche fogliolina di menta, mescolate e servite.

Citronnette all'arancia e lime

Versate **il succo di 3 arance** in una casseruola. Mettete sul fuoco e fate ridurre della metà. A parte, emulsionate **il succo di 1 lime** con **il sale**. Aggiungete il succo di arancia ridotto, unite **una macinata di pepe** e lavorate con una forchetta. Aggiungete **3 cucchiai di olio**, emulsionate e lasciate riposare prima di servire.

2€ a porzione

Insalata mista▾ con salsa alla curcuma

Ingredienti per 4 persone
1/2 **cetriolo** • 1 **carota** • 100 g di **rucola**
1 costa di **sedano** • 1 ciuffo di **basilico**
4-5 **mandorle già pelate**
Per la salsa: 1 cucchiaino di **curcuma**
1/2 cucchiaino di **miele**
olio extravergine di oliva • **sale**

Preparazione
• **Sbucciate** il cetriolo; pelate e spuntate la carota, quindi fate tutto a rondelle. Sciacquate la rucola, mondate il sedano e tagliatelo a tocchetti. • **Raccogliete** tutto in una ciotolina con chiusura ermetica. Preparate la salsa emulsionando l'olio con la curcuma, il miele e un pizzico di sale. • **Condite** l'insalata con l'emulsione preparata, guarnite con il basilico e le mandorle, tagliate a lamelle, chiudete e conservate in frigo fino al momento di servire.

che?

La curcuma è un potente antiossidante (trasforma i radicali liberi in sostanze innocue) e cicatrizzante (migliora il funzionamento di stomaco e intestino). Combatte il colesterolo ed è utile per i dolori articolari. Si consiglia di usarne 2 cucchiaini da caffè in abbinamento a tè verde, pepe nero e olio di oliva.

Bicchierini di insalata greca con anguria e pane croccante

Ingredienti per 2 persone
150 g di **feta greca**
1 cucchiaio di **olive nere**
1 **cetriolo** • 2 **pomodori maturi**
2 **cipolle rosse** • 1 fetta di **anguria**
3 fette di **pane in cassetta senza crosta** • 1 ciuffo di **basilico**
olio extravergine di oliva
sale e pepe

Preparazione
• **Sbucciate** le cipolle, pelate il cetriolo e lavate i pomodori, quindi tagliate tutto a cubetti regolari. Togliete i semi dall'anguria e fate anche questa a cubetti. • **Tagliate** a dadini la feta e raccogliete tutto in una ciotola.
• **Condite** con un filo di olio, un pizzico di sale e una macinata di pepe. Profumate con il basilico, tritato, unite le olive, mescolate per bene e tenete da parte. Fate a dadini il pane in cassetta e fateli tostare in una padella con un filo di olio.
• **Distribuite** l'insalatina nei bicchierini di vetro e guarnite con i dadini di pane. Accompagnate con spiedini di verdure e servite.

Al bicchiere

Stupite tutti con 1,20€

DELIZIE ORTOLANE

Insalata▲ di valeriana avocado cocco e gamberi

Ingredienti per 4 persone
250 ml di **latte di cocco**
20 **code di gambero già pulite**
80 g di **polpa di cocco a scaglie**
100 g di **valeriana** • 1 **cetriolo**
la polpa di 1 **avocado** • 1 ciuffo di **menta**
il succo di 1 **limone** • **zucchero di canna**
olio extravergine di oliva • **sale e pepe**

Preparazione
• **Versate** il latte di cocco in un pentolino con 1/2 cucchiaino di zucchero e il succo del limone. • **Mettete** sul fuoco a fiamma bassa, portate a bollore e fate cuocere per circa 10 minuti. Spegnete e lasciate raffreddare. • **Scaldate** 2 cucchiai di olio in una padella, unite le code di gambero e fatele saltare a fuoco vivo per 2-3 minuti con un pizzico di sale e di pepe.
• **Spegnete** e unite i gamberi alla salsa di cocco. Sbucciate il cetriolo e tagliatelo a fettine sottili. • **Raccogliete** in una ciotola la valeriana, il cetriolo, la menta sfogliata, metà del cocco a scaglie e l'avocado; versate qualche cucchiaiata di salsa nell'insalata e regolate di sale.
• **Mescolate** e distribuite le verdure a strati nei bicchieri, alternando i gamberi con la loro salsa. Guarnite con il cocco in scaglie rimanente e servite.

Verdure grigliate ▾ con salsa verde

Ingredienti per 4 persone
3 **zucchine** • 2 **melanzane** • 1 **peperone rosso** • 1 **peperone giallo** • 4 **pomodori da insalata** • 200 g di **provolone**
zucchero • **aceto di vino bianco** • **olio extravergine di oliva**
Per la salsa verde: 2 cucchiaini di **aceto di vino bianco** • 1 ciuffo di **prezzemolo**
1 **acciuga** • 5-6 **pinoli già pelati**
20 g di **mollica di pane**
olio extravergine di oliva

Preparazione
• **Lavate** e mondate le verdure; tagliate a fette le zucchine, le melanzane e i pomodori. Tagliate a falde i peperoni.
• **Scaldate** per bene una griglia, disponete le verdure e grigliatele. Conditele con un filo di olio, un goccio di aceto e un pizzico di zucchero; mescolate e lasciate insaporire. • **Preparate** la salsa verde: in un mixer da cucina raccogliete la mollica di pane, messa in ammollo nell'aceto e poi strizzata, un filo di olio, l'acciuga, i pinoli e il prezzemolo, e frullate fino a ottenere una crema omogenea. • **Condite** le verdure con la salsa verde e cospargete con dadini di provolone. Distribuite nelle vaschette di plastica e conservate in frigo fino al momento di servire.

Idea speedy

Acquistate l'insalata di mare già pronta e arricchitela come da ricetta.

idea speedy

Take away

Insalata di mare easy

Ingredienti per 4 persone
400 g di **patate già sbucciate**
200 g di **gamberi già sgusciati**
200 g di **calamari**
2 mazzetti di **rucola**
1 ciuffo di **prezzemolo**
1 bicchiere di **vino bianco**
1 spicchio di **aglio** • **curcuma in polvere** • **olio extravergine di oliva** • **sale e pepe**

Preparazione
• **Fate** le patate a tocchetti e sbollentatele in acqua salata e aromatizzata con 1 cucchiaio abbondante di curcuma. • **Tagliate** i calamari ad anelli e lessateli in acqua bollente e insaporita con il vino, il prezzemolo e l'aglio, per 3-4 minuti. • **Prelevateli** e teneteli da parte. Riportate a bollore l'acqua in cui avete sbollentato i calamari, tuffate i gamberi e fateli cuocere per 1 minuto. • **Scolateli** e raccoglieteli in una ciotola con i calamari e le patate; aggiungete la rucola, mondata e lavata, e condite con un filo di olio e un pizzico di sale e di pepe. • **Distribuite** nelle vaschette di plastica e conservate in frigorifero.

Cetrioli per tutti

Rinfrescante e dissetante, il cetriolo è l'alleato ideale durante la stagione estiva. Ricco di acqua, sali minerali e vitamine, si presta a essere consumato fresco, in insalata, o come ingrediente in più di primi e secondi piatti

5 Ricette freschissime

ricchi di...

0,30€ a porzione

antipasto chic

Panzanella

Ingredienti per 4 persone
400 g di **pane raffermo** • 2 **pomodori rossi** • 2 **cetrioli** • 1/2 **cipolla rossa toscana** • 1 ciuffo di **basilico**
aceto di vino bianco • **olio extravergine di oliva** • **sale**
Vi servono inoltre: 4 **cestini croccanti di pane**

Preparazione
• **Tagliate** a fettine il pane raffermo e mettetele in ammollo in acqua fredda per una mezz'ora. Trascorso questo tempo, strizzatelo bene, raccoglietelo in una ciotola e mettetelo da parte. • **Lavate** i pomodori e asciugateli; tagliateli a metà, eliminate i semi e l'acqua di vegetazione, e fateli a cubetti. • **Spuntate** i cetrioli, sbucciateli e tagliateli a cubetti delle stesse dimensioni dei pomodori. • **Tagliate** finemente la cipolla. Unite tutte le verdure nella ciotola con il pane e condite con un filo di olio, un pizzico di sale e un goccio di aceto. Profumate con abbondante basilico e mescolate per bene. Distribuitela nei cestini di pane e servite la panzanella fresca.

Stupite tutti con 1€

▲ Involtini di cetriolo con caprino capperi peperoni e olive

Ingredienti per 4 persone
2 **cetrioli grandi**
160 g di **formaggio caprino**
40 g di **olive nere già snocciolate**
40 g di **peperone rosso**
10 g di **capperi dissalati**
1 ciuffo di **basilico**
qualche stelo di **erba cipollina**
olio extravergine di oliva • **sale**

Preparazione
• **Lavate** e sbucciate i cetrioli; con l'aiuto di una mandolina o di un pelapatate, tagliateli longitudinalmente in strisce sottili e disponetele su fogli di carta da cucina per assorbire l'acqua in eccesso. • **Tritate** finemente le olive, il peperone, il basilico e i capperi; in una terrina raccogliete il caprino e il trito ottenuto, mescolate per bene fino a ottenere una crema omogenea e, se necessario, aggiustate di sale. • **Mettete** un cucchiaino di crema all'inizio di ogni striscia di cetriolo e arrotolate. • **Chiudete** ogni involtino con un filo di erba cipollina e trasferite su un piatto da portata. Guarnite con un filo di olio a crudo e servite.

Lo sapevate che?
Il cetriolo contiene solo 12 kcal ogni 100 g.

Cuscus con cetrioli pomodorini e feta al profumo di limone e menta

Ingredienti per 4 persone
2-3 **cetrioli**
300 g di **cuscus precotto**
200 g di **feta greca**
200 g di **pomodorini**
1 **limone**
1 ciuffo di **menta**
olio extravergine di oliva
sale

Preparazione
• **Raccogliete** il cuscus in una casseruola bassa e larga; aggiungete 4 cucchiai di olio e amalgamate il tutto con una forchetta fino a ottenere una buona sgranatura del cuscus. • **Versate** 300 ml di acqua bollente e salata, mescolate, coprite con un coperchio e lasciate riposare per 5 minuti. Trascorso il tempo di riposo, sgranate il cuscus con una forchetta. • **Lavate** i cetrioli, sbucciateli e tagliateli a dadini. Lavate i pomodorini, tagliateli a spicchi ed eliminate semi e acqua di vegetazione. • **Condite** il cuscus con la feta sbriciolata, i pomodorini e i cetrioli; aggiustate di sale e unite un filo di olio. • **Profumate** con la scorza di limone grattugiata e la menta, tritata, e mescolate per bene. Mettete in frigorifero per almeno 1-2 ore, quindi impiattate e servite.

Estratto contro la ritenzione idrica

Preparate un estratto con **1/2 cetriolo, 1/2 finocchio, il succo di 1/2 limone, 100 g di polpa di ananas** e **20 foglie di spinaci**. Se non avete l'estrattore, potete frullare tutto e filtrare il succo con un colino a maglie strette.

DELIZIE ORTOLANE

0,60€ a porzione

Zuppa fredda di cetrioli e avocado con gamberi piccanti

Ingredienti per 4-6 persone
700 g di **cetrioli** • 600 g di **avocado**
2 cucchiai di **yogurt bianco naturale**
2 **cipollotti freschi** • 8 **gamberi**
4 cucchiai di **salsa thai** • 2 cucchiai di **salsa di soia** • 3 cucchiai di **succo di limone** • qualche stelo di **erba cipollina** • 1 ciuffo di **prezzemolo**
1 **peperoncino** • **olio extravergine di oliva** • **sale e pepe**

Preparazione
• **Tagliate** a metà l'avocado, eliminate il nocciolo, prelevate la polpa e raccoglietela in un mixer da cucina; unite i cetrioli, sbucciati e tagliati a pezzi, lo yogurt, i cipollotti e 2 cucchiai di succo di limone.
• **Frullate** fino a ottenere un composto cremoso e omogeneo. Aggiustate di sale. • **Trasferite** in frigo e lasciate riposare per almeno un'ora. Sgusciate i gamberi, tenendo la coda attaccata, ed eliminate il filamento scuro dell'intestino. • **Mescolate** in una terrina capiente la salsa thai e quella di soia, il restante cucchiaio di succo di limone e un pizzico di pepe e di peperoncino. • **Mettete** i gamberi e lasciate marinare in frigo per almeno un'ora. Trascorso il tempo di marinatura, fate saltare i gamberi in una padella, rovente e unta con un filo di olio, per 1-2 minuti.
• **Distribuite** la zuppa ormai fredda in piccole cocotte individuali; mettete sopra due gamberi, guarnite con un filo di olio a crudo, cospargete con erba cipollina e prezzemolo, tritati finemente, e servite.

superfood

0,20€ a porzione

Insalata ▲ di cetrioli ananas e lime

Ingredienti per 4 persone
300 g di **cetrioli** • 500 g di **ananas**
1 **lime** • 1 **peperoncino** • 1 ciuffo di **prezzemolo** • **olio extravergine di oliva**
sale rosa dell'Himalaya

Preparazione
• **Sbucciate** ananas e cetrioli, e tagliateli a dadini di circa 3 cm; lavate il lime e fatelo a fettine sottilissime, mantenendo la buccia. • **Raccogliete** tutto in un'insalatiera e condite con un filo di olio e un pizzico di sale. • **Aggiungete** il peperoncino, tagliato a rondelle, e il prezzemolo tritato, e mescolate bene. • **Trasferite** l'insalata in frigorifero e lasciate riposare per almeno 1-2 ore. Trascorso il tempo di riposo, distribuite nei piatti da portata e servite.

Maschera detox

Frullate **la polpa di 1 cetriolo** con **poche gocce di succo di limone**. Applicatela sul viso, lasciate agire per 15 minuti e risciacquate bene.

Tutto alla plancha

Leggera e salutare, la cottura alla piastra consente di cuocere i cibi senza aggiunta di grassi. Qui vi proponiamo quattro specialità di pesce, tutte accompagnate da succulente salsine

4 Prelibatezze di mare

Calamari grigliati in salsa thai

Lo sapevate che?

La **salsa di pesce** (**nuoc mâm**) è un ingrediente essenziale in molti piatti della cucina vietnamita.

pronti in 10 minuti

◂ Calamari grigliati in salsa thai

Ingredienti per 4 persone
600 g di **calamari già puliti**
1 **lime** • **olio di semi di arachide**
Per la salsa thai: 1 **peperoncino**
1 spicchio di **aglio** • 2 rametti
di **coriandolo** • 2 rametti di **menta**
2 **lime** • 1 cucchiaio di **zucchero**
di palma • **salsa di pesce** (**nuoc mâm**)
aceto di riso

Preparazione
• **Preparate la salsa**: sbucciate l'aglio, tagliatelo e tritatelo. Tritate anche il peperoncino. Sfogliate e tritate coriandolo e menta. • **Versate** in una ciotola 4 cucchiai di salsa di pesce, 4 di succo di lime e 1 di aceto di riso. Aggiungete lo zucchero di palma ed emulsionate. • **Unite** gli aromi e le spezie tritati, e mescolate ancora. Incidete leggermente la sacca dei calamari praticando 3-4 incisioni nel senso della lunghezza e altrettante nel senso della larghezza. • **Spennellateli** con un filo di olio di arachide e cuoceteli sulla griglia del bbq o su una piastra di ghisa ben calda, 1-2 minuti per parte. • **Distribuite** i calamari nei piatti individuali, decorate con qualche zesta di lime e servite, con la salsina a parte.

Tips & Tricks
Incidete la sacca dei calamari per evitare che si arriccino in cottura.

L'alleato in cucina
Maxigriglia per cuocere e grigliare contemporaneamente.

Moneta

Orata alla griglia con salsa fresca al cetriolo

Ingredienti per 4 persone
4 **orate piccole già eviscerate**
ma non squamate • **olio extravergine**
di oliva • **sale e pepe**
Per la salsa fresca al cetriolo: 1 **cetriolo**
di media grandezza • 50 g di **alghe**
fresche a piacere (o 25 g di **alghe**
secche wakame) • **succo di limone**
aceto di riso • **zucchero**
semi di sesamo

Preparazione
• **Per la salsa**: lavate le alghe, sciacquatele e tritatele grossolanamente. Lavate il cetriolo, spuntatelo, tagliatelo a metà, eliminate i semi e fatelo a cubetti piccoli. • **Raccogliete** la dadolata di cetriolo in una ciotola, unite le alghe, 2 cucchiai di succo di limone, 5 cucchiai di aceto di riso e 1 cucchiaio di zucchero, mescolate e mettete in frigo per 2 ore. • **Aggiungete** quindi 2 cucchiai di semi di sesamo e mescolate. Praticate un paio di incisioni per lato sulla pelle delle orate, spennellatele con un filo di olio extravergine e cuocetele sulla griglia del barbecue o su una piastra di ghisa ben calda, 3-4 minuti per parte. • **Levate**, distribuite i pesci nei piatti individuali e condite con un po' di salsa al cetriolo. Regolate di sale, profumate con una macinata di pepe e servite.

Tips & Tricks
Se per la salsa utilizzate le alghe secche, prima fatele ammollare per qualche minuto in acqua fredda.

cotta in 8 minuti

Spada alla griglia con salsa mediterranea ai pomodori confit

Ingredienti per 4 persone
4 **tranci di pesce spada**
1 rametto di **timo** • **olio extravergine di oliva** • **pepe**
Per la salsa mediterranea:
200 g di **pomodorini piccoli**
2 cucchiai di **capperi sotto sale**
3 cucchiai di **olive taggiasche già snocciolate** • 2 cucchiai di **pinoli già tostati** • 6 **filetti di acciuga sott'olio** • 1 ciuffo di **prezzemolo**
1 spicchio di **aglio** • **zucchero**
erbe di Provenza • **olio extravergine di oliva** • **sale e pepe**

Preparazione
• **Per la salsa**: preparate i pomodori confit. Lavate i pomodorini, tagliateli a metà e disponeteli con la parte tagliata verso l'alto sulla placca del forno, foderata con carta forno. • **Spolverizzate** con un pizzico di zucchero, un pizzico di sale e un po' di erbe di Provenza. Profumate con una macinata di pepe e condite con un filo di olio. • **Fate cuocere** in forno caldo a 120 °C per circa un paio di ore, o finché saranno appassiti. A circa mezz'ora dal termine di cottura dei pomodori confit, disponete i tranci di spada in una pirofila, irrorate con un filo di olio, profumate con un po' di timo tritato e una macinata di pepe, e tenete da parte. • **Sciacquate** i capperi per eliminare il sale di conservazione. Asciugateli e tritateli grossolanamente. • **Tritate** grossolanamente anche le olive. Tritate finemente il prezzemolo. Scaldate un filo di olio in una padella con lo spicchio di aglio, schiacciato. Eliminate quest'ultimo, unite i filetti di acciuga e fateli stemperare. • **Aggiungete** i pinoli, i capperi e le olive, e fate saltare per 3-4 minuti. Levate, unite i pomodori confit e mescolate. • **Scolate** i tranci di spada dalla marinata e cuoceteli sulla griglia del barbecue o su una piastra di ghisa ben calda, 2-3 minuti per parte. Levate, distribuite nei piatti individuali, completate con la salsa e servite.

Sgombri alla ▲ griglia con salsa di avocado e lime

Ingredienti per 4 persone
4 **sgombri già eviscerati** • **erbe di Provenza** • **olio extravergine di oliva**
Per la salsa di avocado: 2 **avocado**
2 **lime** • 2-3 **pomodorini piccoli**
1 ciuffo di **coriandolo** • **cumino in polvere** • **sale e pepe**

Preparazione
• **Sfilettate** gli sgombri (senza spellarli), facendo attenzione a non rompere i filetti. Metteteli in una pirofila, irrorateli con abbondante olio, profumate con un paio di cucchiai di erbe di Provenza e tenete da parte. • **Per la salsa**: ricavate la polpa degli avocado, irroratela con il succo dei lime e schiacciatela con una forchetta. Quindi raccoglietela in una ciotola. • **Aggiungete** i pomodorini, privati dei semi e dell'acqua di vegetazione, e tagliati a dadini molto piccoli. • **Unite** il coriandolo, sfogliato, profumate con una macinata di pepe e 1/2 cucchiaino di cumino, regolate di sale e mescolate. • **Scolate** gli sgombri dalla marinata e cuoceteli sulla griglia del barbecue o su una piastra di ghisa ben calda, non più di 2 minuti per parte. • **Levate**, distribuiteli nei piatti individuali, conditeli con un filo di olio della marinata e serviteli con la salsa di avocado e pomodorini.

MARCOPOLO

È in edicola il numero di agosto /settembre di **Diari di Viaggio by Marcopolo**, la rivista di viaggi e lifestyle aggiornata e completa. In questa uscita, **Grecia, Isole Ionie**: le bellezze di **Zante** e di **Lefkada**, tra spiagge paradisiache e ristorantini sul mare. **Speciale Vacanze Estive**, le esperienze da non perdere, da vivere come single, in coppia e in famiglia, selezionate apposta per voi. **Siena, palio e non solo**: la celebre manifestazione ma anche i capolavori d'arte, le trattorie autentiche e gli angoli da scoprire della splendida città toscana. **Dresda**: il meglio in estate, tra palazzi d'epoca, manifatture di alta orologeria e specialità gastronomiche. **Aperitivi sul mare**: cocktail e stuzzichini sulla spiaggia? Ecco i locali top selezionati in tutta Italia. Con centinaia di indirizzi selezionati, informazioni pratiche, cartine e tante splendide fotografie.

IN EDICOLA

La celebre spiaggia di Navagio, o spiaggia del relitto, nell'isola di Zante

Calamari ripieni su crema di carote
pag. 94

Cestini di melone e ananas
pag. 95

MENU pro TINTARELLA 3

Per un'abbronzatura impeccabile, ecco tre ricette ricche di betacarotene e sapore, in pochissime calorie

Timballo verde alla romana

Ingredienti per 4 persone
280 g di **pasta di semola**
200 g di **spinaci** • 200 g di **zucchine**
100 g di **cavolfiore** • 4 g di **aglio**
70 g di **mozzarella** • 170 ml di **latte parzialmente scremato**
5 g di **farina 00** • **peperoncino fresco**
20 g di **parmigiano grattugiato**
200 ml di **vino bianco**
13 g di **olio extravergine di oliva**
sale iodato

Preparazione
• **Lavate**, mondate e tagliate le verdure a pezzi; cuocetele al vapore tutte insieme per 20 minuti. • **Lessate** la pasta in acqua bollente e leggermente salata; scolatela molto al dente e passatela subito sotto l'acqua corrente per farla raffreddare. • **Mettete** in una pentola il latte con la metà dell'olio previsto, portate a bollore e unite la farina, sciolta in un po' di acqua fredda. • **Fate cuocere** mescolando in continuazione, fino a ottenere una besciamella densa e cremosa. • **Fate rosolare** in una padella l'aglio con l'olio restante, aggiungete le verdure cotte e fatele saltare velocemente. • **Sfumate** con il vino e aggiungete 4 g di sale e il peperoncino tagliato a pezzetti. • **Amalgamate** la pasta con le verdure e la besciamella, distribuite nelle pirofile monoporzione e cospargete con dadini di mozzarella e parmigiano grattugiato. • **Fate gratinare** in forno a 200 °C per 15 minuti, levate e servite.

Eat well and stay well

Mangia bene e resta in forma

MORE&LESS

Più carotenoidi, grazie all'uso degli spinaci cotti a vapore che ne sono ricchi. Questo tipo di cottura conserva anche i sali minerali. Più fibre date dalle verdure che aiutano a rallentare la velocità di assorbimento dei carboidrati della pasta, aumentando anche il senso di sazietà. Meno grassi, grazie alle cotture utilizzate che permettono di mantenere tutto il gusto del piatto tenendo sotto controllo l'uso di olio e formaggi.

TIPS&TRICKS

Sfumare con il vino bianco è uno dei trucchi più utili per dare sapore senza usare eccessive quantità di sale... non dimenticatelo!

QUANTITÀ

Questo fantastico piatto ha meno calorie di 100 g di riso in bianco con un piccolo cucchiaino di olio.

METODO DI COTTURA

Le diverse cotture utilizzate permettono non solo di rendere maggiormente assorbibili dal nostro organismo sostanze come i carotenoidi degli spinaci o gli isotiocianati dei cavolfiori, importanti antitumorali, ma anche di dare gusto al piatto. Cuocere la pasta molto al dente e terminare la cottura nel suo condimento sono ottimi metodi per amalgamare i sapori conferendo armonicità al gusto del piatto. La cottura al vapore consente di conservare sali minerali e altre importanti sostanze.

L'esperta

Chiara Manzi, affermata nutrizionista, presidente dell'*Accademia di Nutrizione Culinaria* e autrice di queste ricette, dispensa trucchi e consigli per (ri)conquistare la linea e mantenersi in forma, mangiando con gusto e senza privazioni.

338
kcal
a porzione

Calamari ripieni su crema di carote

Ingredienti per 4 persone
800 g di **carote già pulite**
8 **calamari**
200 g di **pangrattato**
200 g di **finocchio, menta e salvia**
40 g di **yogurt bianco magro**
1 l di **olio di semi di arachide**
olio extravergine di oliva

Preparazione
• **Lessate** le carote in poca acqua, scolatele e raccoglietele nel bicchiere del frullatore; unite 2 g di olio extravergine di oliva e frullate fino a ottenere una crema omogenea. • **Pulite** i calamari e sciacquateli bene sotto l'acqua corrente; farciteli con un composto preparato con 100 g di pangrattato, un trito di finocchio, menta e salvia, e 4 g di olio extravergine. • **Passate** i calamari farciti nel pangrattato restante e friggeteli nell'olio di semi di arachide alla temperatura di 180 °C (aiutatevi con un termometro da cucina). • **Scolateli** per bene e tamponateli accuratamente con carta assorbente da cucina per eliminare l'olio in eccesso. • **Distribuite** la crema di carote nei piatti da portata, adagiate al centro i calamari, guarnite con un cucchiaio di yogurt e servite.

Basta poco!

Più carotenoidi, grazie alla cottura delle carote che ammorbidisce le pareti cellulari e favorisce l'assorbimento di questi composti. Più grassi buoni che aiutano il cuore, grazie al pesce ricco di acidi grassi omega.

Ridurre in crema le carote favorisce ancora di più la rottura delle pareti cellulari e l'associazione con l'olio extravergine di oliva ne ottimizza l'assorbimento.

Cestini di melone e ananas

Ingredienti per 4 persone
1 **melone** da 400 g
200 g di **ananas**
30 g di **ricotta**
5 g di **mandorle in scaglie**
5 g di **miele**

Preparazione
• **Tagliate** il melone in due, eliminate i semi e i filamenti interni, e scavatene la polpa: avrete così creato un contenitore semisferico. • **Fate a cubetti** la polpa di melone, uniteli all'ananas fatto a dadini e raccoglietene una parte nel cestino di melone. • **Lavorate** con un cucchiaio la ricotta fino a ridurla in crema, aggiungete il miele e amalgamate ancora. • **Guarnite** il cestino con la crema di ricotta e completate con la frutta restante. • **Tostate** le mandorle in scaglie, cospargete la superficie del dessert e servite.

Lo sapevate che?

I grassi della ricotta e delle mandorle aumentano l'assorbimento dei carotenoidi contenuti nel melone. Inoltre, l'uso di frutta a crudo permette di conservare tutte le vitamine, i minerali e i nutrienti in essa contenuti, mentre la tostatura delle mandorle contribuisce a dare ancora più sapore.

Pescato e mangiato

Dalla rete… al piatto! Ecco gli indirizzi giusti per ritrovare in tavola tutto il sapore del pesce locale

10 OSTERIE DI MARE top d'Italia

PESCATURISMO E ITTITURISMO CASTEL DRAGONE - Camogli (Ge)
In questo locale di Camogli il motto è "vivi il mare con chi vive del mare". Per chi vuole, può partire la mattina per pescare a bordo del peschereccio dei proprietari.
Via San Nicolò 66, Punta Chiappa, Camogli (Ge) - tel. 338 7216789
ittiturismocamogli.it

L'ISOLA DEL PESCATORE Santa Severa (Rm)
Locale sulla spiaggia sotto al Castello di Santa Severa che ogni giorno serve del pesce freschissimo. Dai moscardini nel cartoccio al misto di crudi.
Via Cartagine 1,
Santa Severa (Rm)
tel. 0766 570145

IL PESCE PAZZO - Varazze (Sv)
All'interno della Marina di Varazze si gustano le ricette della Cooperativa di pescatori Il Pesce Pazzo.
Il menu fisso varia in base al pescato del giorno.
Via della Marina, Varazze (Sv)
tel. 019 930032
www.ilpescepazzo.com

LA FRASCHETTA DEL MARE - Anzio (Rm)
Il ristorante La Fraschetta del Mare si trova sulla passeggiata del porto di Anzio, dove attraccano pescherecci, aliscafi e traghetti in partenza per Ponza e a pochi passi dalla piazza principale.
P.le Orazio 5, Anzio (Rm)
tel. 06 9846240
lafraschettadelmare.it

ITTITURISMO LA ROSA DEI VENTI Isola d'Elba (Li)
Questo ittiturismo sull'Isola d'Elba è un'attività di famiglia: Marco e il fratello pescano, mentre la signora Paola fa magie in cucina.
Via del Brumaio 760, Campo nell'Elba (Li) - tel. 329 2286333 - www.facebook.com/ittiturismolarosadeiventi

RISTORANTE STELLA DEL MARE - Torre Pali (Le)
Ristorante vicino al lungomare e con un bel terrazzo. Il pescato del giorno, procurato con i propri pescherecci, è in bella vista in una teca refrigerata.
Corso Colombo, Torre Pali, Salve (Le)
tel. 0833 711259
www.ristorantestelladelmare.net

I PESCATORI DI ORBETELLO Grosseto
Nel loro self-service si mangia pescato freschissimo: spaghetti alla chitarra alla bottarga di Orbetello, spigola, orata, cefalo, capitone alla griglia.
Via Giacomo Leopardi 9, Grosseto
tel. 0564 860611
www.ipescatoriorbetello.it

LA SCOGLIERA - Isola di Capo Rizzuto (Kr)
Tipico locale calabrese in legno incastonato in una splendida cornice naturale che offre piatti deliziosi di pesce appena pescato con le barche di proprietà.
Le Castella, Isola di Capo Rizzuto (Kr)
tel. 0962 795071
www.ristorantelascogliera.it

TRABOCCO PESCE PALOMBO Fossacesia (Ch)
Antica palafitta da pesca dove poter gustare i frutti del Mare Adriatico. Menu fisso con antipasti caldi e freddi, un primo piatto a scelta e due secondi di cui uno è la frittura.
S.S.16 Adriatica, Fossacesia (Ch)
tel. 333 3055300
traboccopescepalombo.it

BOCCHE DI BONIFACIO Santa Teresa Gallura (Ot)
L'Albergo-Ristorante Bocche di Bonifacio, in Sardegna, è a gestione familiare, con i fratelli che si occupano della pesca con proprie imbarcazioni, di cui una adibita anche a pescaturismo.
Via Porto romano, Loc. Capo Testa, Santa Teresa Gallura (Ot) - tel. 0789 754202
www.bocchebonifacio.it

Grandi classici da brivido

Dall'immancabile granita siciliana con la brioche, al tartufo di Pizzo Calabro, fino alla grattachecca romana, tipica dei chioschi trasteverini. Tante golose specialità regionali, per un piacere rinfrescante

9 dessert

Stupite tutti con 2€

◂ Granita alle mandorle con la brioche

Ingredienti per 4 persone
1 panetto di **pasta di mandorle** da 200 g • 100 g di **zucchero**
5-6 **stecche di cannella** • **brioche**

Preparazione
• **Fate bollire** le stecche di cannella in 1 l di acqua. Filtrate e tenete da parte.
• **Raccogliete** in una ciotola la pasta di mandorle, versate a filo l'acqua e scioglietele. • **Unite** lo zucchero e 1/2 bicchierino di acqua di cannella, e mescolate fino a ottenere un composto privo di grumi. • **Versatelo** in un contenitore di acciaio ben freddo e trasferite in freezer per almeno 2-3 ore. Ogni 30 minuti levate e mescolate con una spatola per rompere i cristalli di ghiaccio. Una volta pronta, distribuite la granita nelle coppette e accompagnate con la brioche.

Per le *brioche*

Sciogliete **12 g di lievito di birra** in **150 ml di latte tiepido**; unite **1 cucchiaino di miele** e **1 bustina di zafferano**, e tenete da parte. Disponete **200 g di farina 00** e **300 g di manitoba**, miscelate tra loro, a fontana; unite **1 cucchiaino di zucchero vanigliato**, **3 uova**, e iniziate a impastare con il latte. Aggiungete **90 g di burro freddo** a tocchetti, **la scorza di 1 arancia** grattugiata e il **sale**, e amalgamate. Fate lievitare in frigo per un'ora. Dividete quindi l'impasto in 10 parti uguali: modellatene 8 in tanti panetti rotondi; con la pasta restante realizzate altrettante palline più piccole. Premete con le dita sui panetti più grandi, così da creare un incavo, e adagiatevi sopra le palline più piccole. Disponetele su una teglia con carta forno, spennellate con **1 uovo sbattuto** e infornate a 200 °C per 15 minuti. Levate e lasciate raffreddare.

pronta in 1 minuto

Grattachecca con sciroppo di ciliegia e frutti rossi

Ingredienti
ghiaccio • **sciroppo di ciliegia** (o di altro frutto a piacere)
frutti rossi • foglioline di **menta**

Preparazione
• **Tritate** grossolanamente il ghiaccio aiutandovi con un mixer o con l'apposito attrezzo a manovella. • **Distribuite** nei bicchieri e versate a piacere lo sciroppo di ciliegia. • **Guarnite** con i frutti rossi e una fogliolina di menta, e servite immediatamente.

Non chiamatela granita!

La grattachecca è una specialità romana realizzata con ghiaccio tritato a cui si aggiunge, solo all'ultimo, lo sciroppo di frutta. La sua bontà sta tutta in questo contrasto. La granita, invece, si ottiene facendo gelare succhi di frutta o altri liquidi aromatizzati, mescolati di tanto in tanto per rompere i cristalli di ghiaccio.

Tips & Tricks

In alternativa, potete mettere lo sciroppo nella gelatiera e lavorarlo per almeno 30-40 minuti.

0,30€ a porzione

Fruttini al limone

Ingredienti per 6 persone
6 **limoni** • 400 g di **zucchero**
la scorza di 1 **limone grattugiata**
1 ciuffo di **menta**

Preparazione
• **Raccogliete** in una casseruola 1 l di acqua e lo zucchero; mettete sul fuoco e portate a bollore.
• **Fate cuocere** per 5 minuti, schiumando se necessario, quindi spegnete e lasciate raffreddare. • **Spremete** e filtrate il succo di 2 limoni e unitelo allo sciroppo insieme alla scorza grattugiata.
• **Lasciate riposare** in frigo per circa un'ora. Lavate e asciugate i limoni restanti; tagliateli a metà, scavatene la polpa, eliminate la parte bianca amarognola e sistemateli in freezer. • **Versate** lo sciroppo di limone in un contenitore di acciaio largo e basso, e mettetelo in freezer. Ogni 20-30 minuti levate e mescolate con una frusta per rompere i cristalli di ghiaccio. • **Togliete** quando il gelato avrà raggiunto la giusta consistenza. Una volta pronto, riempite i limoni scavati con il gelato ottenuto e sistemateli nuovamente in freezer. Al momento di servire, guarnite con foglioline di menta.

Gelato al gelsomino

Ingredienti per 4 persone
100 g di **fiori di gelsomino** (più altri per la guarnizione) • 200 ml di **latte**
200 g di **panna montata**
150 g di **zucchero** • 1 **albume**

Preparazione
• **Raccogliete** i fiori di gelsomino in un barattolo; copriteli con il latte e lasciateli in infusione in frigo per almeno 2 giorni: scuotete il barattolo per almeno 4-5 volte al giorno. • **Montate** l'albume a neve ben ferma; aggiungete lo zucchero e continuate a montare fino a ottenere un composto ben spumoso. • **Incorporate** la panna al composto di albume e aggiungete l'infuso di gelsomino, filtrato attraverso un colino a maglie fitte e rivestito con una garza.
• **Versate** il composto ottenuto in un contenitore di acciaio ben freddo e trasferite in freezer per almeno 2-3 ore (in alternativa potete utilizzare la gelatiera). Ogni 30 minuti levate e mescolate con una spatola per rompere i cristalli di ghiaccio. Al momento di servire, prelevatelo con un dosagelato e distribuite le palline nelle ciotoline.
• **Guarnite** con fiori di gelsomino e servite.

Lo sapevate che?

Il tartufo di Pizzo Calabro ha ottenuto il riconoscimento IGP.

Occhio alle imitazioni

Il tartufo di Pizzo Calabro è un prodotto artigianale dell'omonima cittadina calabrese in provincia di Vibo Valentia; invenzione dei gelatai del luogo, non ha nulla a che fare con i tartufi industriali. Fa parte della tradizione pasticciera del luogo e rappresenta il gelato più famoso della Calabria.

Stupite tutti con 2€

Tartufo di Pizzo Calabro

Ingredienti per 4 persone
200 g di **gelato alla nocciola**
100 g di **cioccolato fondente tritato**
cacao amaro in polvere • **nocciole tostate** • **granella di nocciole**

Preparazione
• **Spezzettate** il cioccolato fondente, raccoglietelo in un pentolino dal fondo spesso e fatelo sciogliere a bagnomaria. • **Riempite** uno stampo in silicone a forma semisferica con una parte del gelato alla nocciola.
• **Realizzate** all'interno un piccolo foro e riempitelo con il cioccolato fuso. • **Coprite** con il gelato alla nocciola restante e sformate delicatamente il gelato su un piattino da dessert. • **Spolverizzate** con il cacao amaro in polvere e guarnite con le nocciole tostate e la granella di nocciole.

Gelo di mellone

Ingredienti per 6 persone
1 l di **succo di anguria**
300 g di **zucchero**
100 g di **amido di mais** o di **riso**
gocce di cioccolato
fiori di gelsomino

Preparazione
• **Raccogliete** in un pentolino 900 ml di succo di anguria e lo zucchero; mescolate, mettete sul fuoco e, appena arriverà al bollore, unite qualche fiore di gelsomino. • **Sciogliete** nel frattempo l'amido di mais nel succo di anguria restante; aggiungetelo al composto arrivato al bollore e proseguite la cottura, mescolando in continuazione, fino ad addensamento. • **Spegnete**, versate negli stampini o nelle coppe e lasciate raffreddare. Quando il composto sarà ormai freddo, trasferite in frigo e fate rassodare per almeno 6 ore. Trascorso questo tempo, sformate, guarnite con gocce di cioccolato e altri fiori di gelsomino, e servite.

Gelo alla pesca ▲ con cuore di mandorla

Ingredienti per 4 persone
2 kg di **pesche**
500 ml di **latte**
200 g di **zucchero**
2-3 **amaretti**
150 g di **mandorle non pelate**
12 g di **gelatina alimentare**

Preparazione
• **Sbucciate** le pesche, tagliate la polpa a dadini e frullateli con il latte e lo zucchero fino a ottenere un composto cremoso. • **Sbriciolate** gli amaretti e aggiungeteli al composto. Fate scaldare in un pentolino la gelatina, precedentemente ammollata in acqua fredda e ben strizzata, e incorporatela al composto. • **Distribuite** il composto nei bicchierini e inserite all'interno di ognuno una mandorla tostata: servirà per dare al dolce un sapore leggermente aromatico. • **Trasferite** in frigorifero e fate rassodare per almeno 2-3 ore. Trascorso il tempo, levate, portate in tavola e servite.

Gelu di muluni

O gelo di anguria, è un tipico dolce siciliano al cucchiaio, tradizionalmente preparato il giorno di Ferragosto. Il nome furviante "mellone" deriva dall'impropria traduzione del termine "muluni" che, in siciliano, significa, appunto, anguria.

Zuccotto con frutta di stagione e ricotta

Ingredienti per 6 persone
1 **disco di pan di Spagna**
700 g di **ricotta di pecora**
5 cucchiai di **cacao amaro in polvere**
50 g di **zucchero**
300 g di **frutta di stagione** (**albicocche**, **pesche**, **fragole**, **uva**, **prugne**)
1 **limone**
1 bicchiere di **rum**
1 pizzico di **cannella**
Per la decorazione: **frutta fresca a piacere** • **cacao amaro in polvere fiori di gelsomino**

Preparazione
• **Lavorate** in una terrina la ricotta con lo zucchero fino a ottenere un composto spumoso. Prelevate un terzo di ricotta, unite il cacao, mescolate e tenete da parte. • **Tagliate** la frutta a pezzetti e uniteli alla ricotta restante; aggiungete la cannella e la scorza di limone grattugiata, e mescolate per bene. Foderate uno stampo da zuccotto da 20 cm di diametro con la pellicola trasparente. • **Ricavate** tre dischi dal pan di Spagna. Tagliate il primo disco in triangoli, rivestitevi lo stampo e spennellate con un po' di rum. • **Versate** metà ricotta con la frutta e coprite con striscioline di pan di Spagna; mettete altra ricotta con la frutta, altre striscioline di pan di Spagna e infine la ricotta al cacao. • **Coprite** con l'ultimo disco di pan di Spagna e spennellate con altro rum. Chiudete con pellicola trasparente e mettete in freezer per 30 minuti, quindi trasferite in frigorifero fino al momento di servire. • **Sformate** lo zuccotto, eliminate la pellicola e spolverizzate con il cacao. Guarnite con la frutta fresca e qualche fiore di gelsomino, e servite.

Semifreddo al melone e menta

Ingredienti per 4-6 persone
Per la pâte à bombe:
100 g di **zucchero**
20 ml di **acqua** • 200 g di **tuorli**
Per il semifreddo al melone:
100 g di **meringa italiana**
200 g di **polpa di melone**
250 g di **panna semimontata**
1 rametto di **menta fresca**
Per il semifreddo alla crema:
100 g di **pâte à bombe**
350 g di **panna semimontata**
Vi servono inoltre: 2 fette di **melone**
1 rametto di **menta** • 1 **lime**
300 g di **panna fresca montata** • **rum bianco** • 1 cucchiaio di **zucchero di canna**

Preparazione
• **Per la pâte à bombe**: in una casseruola fate sciogliere lo zucchero con l'acqua fino a 117 °C, versate a filo sui tuorli e montate fino a raffreddamento.
• **Per il semifreddo al melone**: frullate la polpa di melone con la menta e incorporate alla meringa italiana. Aggiungete la panna e amalgamate. Per il semifreddo alla crema: incorporate la panna alla pâte à bombe. Versate parte del semifreddo al melone in uno stampo a mattonella lungo 24 cm. • **Mettete in freezer** e fate congelare. Levate, coprite con il semifreddo alla crema, rimettete in freezer e congelate. • **Levate**, ultimate con il semifreddo al melone rimasto, rimettete in freezer e fate congelare un'ultima volta.
• **Per decorare**: tagliate a cubetti le fette di melone. Raccogliete la dadolata in una ciotola, unite la menta, spezzettata, il rum e il succo e la scorza del lime. Mescolate, unite lo zucchero di canna e lasciate marinare per almeno 2 ore. • **Sformate** il semifreddo, guarnite con ciuffi di panna montata e completate al centro con la dadolata di melone. Servite.

Meringa italiana

Mettete sul fuoco una casseruola con **1 dl di acqua** e **400 g di zucchero**, e preparate uno sciroppo. Quando lo sciroppo arriva a 110 °C, raccogliete **250 g di albumi** nella planetaria, unite **100 g di zucchero** e iniziate a montare. Non appena lo sciroppo raggiunge i 121 °C, versatelo a filo sugli albumi e montate fino a raffreddamento.

0,80€ a porzione

Fatti in casa

Idee utili e divertenti per preparare in casa gelati e ghiaccioli

€6,60 · €7,20

Basi per la realizzazione di gelati alla crema o sorbetti di **Decora**. Confezione da 100 g. **www.decora.it**

€10

Character pops di **Zoku**: base e stick completi di salvagoccia, per creare ghiaccioli fantasiosi e divertenti. Distribuito da **Künzi**.

€4,50

Stampi per ghiaccioli di **Snips** con manici colorati dotati di contenitore per il succo e cannuccia.

€3,90

Supporti per gelati e ghiaccioli della "linea bimbi" di **Tescoma**.

€2

Resistenti stecche in legno di betulla di **Decora**, per realizzare gelati, biscotti e dolci a stecco! Adatte al congelatore. Confezione da 100 stecche. **www.decora.it**

€13

Set Quick Pop™ Sticks di **Zoku** per preparare tradizionali ghiaccioli home made. 6 stecchi con base salva goccia. Distribuito da **Künzi**.

€10,90

Materassino gonfiabile a forma di ghiacciolo di **Kasanova**… per chi al gelato non sa mai rinunciare!

5 STECCHI da PASSEGGIO

Protagonisti dell'estate, ghiaccioli, gelati e semifreddi sono una tentazione che piace proprio a tutti. Rinfrescanti, dolci e cremosi, ce ne sono davvero per tutti i gusti!

Ghiaccioli di yogurt pesche e lamponi

Ingredienti per 4 persone
280 g di **pesche bianche già sbucciate** • 90 g di **yogurt bianco**
1 cucchiaio di **sciroppo di agave**
250 g di **lamponi**

Preparazione
• **Raccogliete** in un mixer le pesche a tocchetti. Unite lo yogurt e lo sciroppo di agave, e frullate fino a ottenere un composto omogeneo. • **Versate** il composto ottenuto in 4 stampi per ghiaccioli e inseritevi qualche lampone intero. Trasferite in freezer per almeno 6 ore. • **Sformate** e servite.

Tips & Tricks

Al momento di servire, passate gli stampini sotto un getto di acqua calda, sformateli e portate in tavola.

Ghiaccioli di frutta tricolore

Ingredienti per 8-10 ghiaccioll
125 g di **more** • 150 g di **fragole**
2 **lime** • 3 cucchiai di **miele di acacia** • **zucchero**

Preparazione
• **Raccogliete** nel bicchiere di un frullatore le more, 2 cucchiai di zucchero e 2 di acqua. Frullate fino a ottenere una purea omogenea e distribuitela nei bicchierini, formando un primo strato. • **Trasferite** in freezer per almeno 1 ora. Frullate le fragole con 2 cucchiai di zucchero e 2 di acqua; distribuite la purea ottenuta sopra lo strato solidificato di more e congelate per mezz'ora. • **Infilzate** le palettine e lasciate solidificare per un'altra ora. Realizzate l'ultimo strato: spremete il succo dei lime e unite il miele e 100 ml di acqua. Mescolate per bene e versate nei bicchierini. Trasferite in freezer per 1 ora. • **Sformate** i ghiaccioli, mettendoli in acqua tiepida per qualche secondo, e servite.

0,20€ a porzione

Stecchi cocco e ananas

Ingredienti per 6 stecchi
200 ml di **latte di cocco**
3 cucchiai di **miele**
3 cucchiai di **yogurt bianco**
1 fetta di **ananas**
2 cucchiai di **zucchero**

Preparazione
• **Lavorate** con un cucchiaio lo yogurt con il miele; diluite con il latte di cocco e amalgamate accuratamente. • **Versate** negli stampini e riempite fino a 3/4 della loro capacità. Trasferite in freezer e fate congelare per 4-5 ore. Dopo 2 ore, inserite gli stecchini di legno. • **Tagliate** a tocchetti l'ananas e raccoglieteli in una ciotola; unite lo zucchero e 3 cucchiai di acqua e, con un frullatore a immersione, frullate fino a ottenere una purea dalla consistenza liscia e vellutata. • **Versate** negli stampini e fate congelare per altre 8 ore (meglio ancora per una notte intera). Sformate e servite.

Ghiaccioli ai frutti▼ di bosco

Ingredienti per 6 persone
500 ml di **yogurt bianco**
150 g di **zucchero a velo**
2 **uova** • 200 g di **lamponi**
200 g di **fragoline di bosco**

Preparazione
• **Mettete** nel freezer gli stampini per ghiaccioli. Raccogliete nel bicchiere di un mixer metà lamponi e metà fragoline, unite 75 g di zucchero a velo e frullate bene. • **Montate** gli albumi a neve ben ferma con lo zucchero a velo restante, e incorporateli allo yogurt. Unite la frutta tenuta da parte e mescolate ancora.
• **Riempite** gli stampini ormai freddi con metà composto di yogurt e rimettete in freezer per una mezz'ora. • **Colmate** quindi gli stampini con la frutta frullata, infilzate gli stecchi di legno dentro ogni stampo e trasferite in freezer per almeno 3 ore. Sformate e servite.

Cosa vi serve?

PAM PANORAMA
6 ghiaccioli alla fragola. *€ 1,99*.

DOLFIN
Ghiaccioli Polaretti fruit. 10 pezzi pronti da congelare. *€ 2,09*.

SAMMONTANA
6 ghiaccioli, gusti assortiti. *€ 2,59*.

ALGIDA
5 Calippo super mix. *€ 4,39*.

Stecchi cremosi▲

Ingredienti per 8 persone
450 g di **pan di Spagna al cioccolato**
Per la crema: 250 g di **tuorli**
100 g di **zucchero semolato**
125 g di **zucchero fondente**
500 g di **mascarpone**
250 g di **pasta di nocciola**
100 g di **cioccolato fondente**
600 g di **panna montata**
Vi servono inoltre: **sciroppo alla vaniglia cioccolato fondente**

Preparazione
• **Per la crema**: montate i tuorli con lo zucchero semolato, fino a ottenere un composto chiaro e spumoso. Aggiungete lo zucchero fondente a pezzetti e amalgamate accuratamente. • **Incorporate** il mascarpone e la pasta di nocciola, mescolata al cioccolato fondente fuso. Versate a filo sulla panna montata e mescolate molto delicatamente. • **Ricavate** dal pan di Spagna, con l'aiuto di un coppapasta da 5 cm di diametro, tanti medaglioni. • **Inzuppateli** nello sciroppo alla vaniglia e farcitene una metà con la crema. Inserite gli stecchi e chiudete con i restanti medaglioni. • **Trasferite** in freezer e fate congelare. Una volta congelati, glassateli con il cioccolato fondente fuso e decorate a piacere. Rimettete in freezer, fino al momento di servire.

di Anna Tortora

Voglia di gelato

Con l'arrivo del caldo, il gelato diventa protagonista dell'estate. Sembra che nella Cina del VII secolo già si producessero dessert ghiacciati a base di latte, mentre il primo libro di ricette è uscito a Napoli nel 1784 (*De' sorbetti*, di Filippo Baldini). Quello del gelato è un mondo vastissimo che comprende tipologie molto diverse tra loro, sia per ingredienti che per preparazione.

Ice cream

È il nome corretto del gelato industriale, quello che si trova nei banchi frigo dei supermercati. Viene prodotto in grandi quantità e stoccato per molti mesi in celle frigorifere prima dell'immissione al consumo. Per ragioni di conservabilità, contiene maggior percentuale di aria all'interno e una quantità di grassi superiore del 2-4% rispetto allo stesso gelato prodotto artigianalmente.

Gelato artigianale

Per ora si può chiamare "artigianale" **un gelato prodotto in laboratorio**, nel punto vendita o nelle immediate vicinanze, in modo che possa essere trasportato già mantecato. **È consentito l'uso di miscele già pronte di sostanze stabilizzanti ed emulsionanti di origine naturale** (farina di semi di carrube, di guar, xantano, ecc.), **cui aggiungere ingredienti freschi** (latte, panna) **e aromi**. Tali basi entrano in percentuali variabili rispetto al prodotto finito, e ne determinano la cremosità, la durata, la consistenza, ma anche la quantità di aria inglobata (e quindi ingerita) e il peso finale. L'uso di tali miscele conferisce anche un gusto piuttosto standardizzato al gelato. Un abile artigiano limita al massimo, o del tutto, le basi premiscelate, preferendo materie prime locali, frutta fresca di stagione e non utilizza emulsionanti: la bravura del mastro gelataio fa la differenza.

Soft Ice

Arriva direttamente sul cono (o coppetta) da apposite macchine. Solitamente è un variegato a base di vaniglia e si trova nelle maggiori catene di fastfood. Viene consumato a temperatura superiore rispetto al gelato artigianale, e **per mantenerne la struttura si utilizzano grassi in misura tale da raggiungere anche il 50% del peso**.

FACILE CUCINA

VOTA LA COVER, INVIA LA RICETTA

Scegliete la copertina che più vi è piaciuta e mandateci le foto delle ricette che avete realizzato dalla rivista: pubblicheremo le migliori!

NOI PER VOI...

Cherry pie, pasticciotti di frolla o torta pasqualina? Diteci, tra le proposte di **copertina** di *Facile Cucina*, quale vi è piaciuta di più! E diteci anche se, nei prossimi numeri, vorreste trovare ricette particolari… Insomma, scriveteci: noi le faremo realizzare per voi con trucchi, segreti, scuole e consigli, per una perfetta riuscita!

L'inserto nel **nuovo formato rivista,** più grande e leggibile!

E in più uno degli arretrati di ISSIMA più richiesti in regalo!

...VOI PER NOI!

Ma non fermatevi qui. Indicateci le vostre preferenze tra **tutte le ricette** che avete trovato su *Facile Cucina*. Se poi le avete realizzate, mandateci le foto: le pubblicheremo. Le migliori, per riuscita e presentazione, riceveranno un libro di ricette in omaggio!

La ricetta scelta questo mese è di @irene

"La copertina che mi piace di più è quella del n.1 di novembre: l'ho vista in edicola e ho comprato subito il numero, e da allora aspetto sempre con impazienza che esca la rivista successiva! Con l'impasto facile della pizza ho fatto centro: per il mio ragazzo adesso faccio la pizza più buona di quella di sua mamma... Che conquista! Nella foto ho farcito una pizza con pomodoro, melanzane e mozzarella, l'altra con pomodoro, bacon, cipolla rossa e panna: davvero irresistibili! Grazie, Facile!"

@irene

"Grazie a te, Irene, che ci hai amato sin dal primo numero e ce lo hai testimoniato con questa bellissima foto! Siamo felici della riuscita delle tue pizze con l'impasto facile (davvero!) e le ottime farciture di tua creazione, dobbiamo però rendere solennemente merito questa tua impresa perché, in pratica, hai scardinato un autentico tabù italiano: quello che 'meglio della mia mamma non cucina nessuno'. Bravissima tu e... fortunato il tuo ragazzo! Continua così e tienici aggiornati. Sei la Number One!".

Giulia Macrì - Vicedirettore Facile Cucina

PIÙ FACILE DI COSÌ!

SCRIVETE A:

facilecucina@alice.tv

Nel prossimo numero in edicola

FACILE CUCINA

Crostate & fantasia

Frolle creative, creme golose, frutta fresca di stagione

Frolla all'avocado con crema al lime e menta

IN PIÙ L'INSERTO NEL nuovo formato rivista DA STACCARE E CONSERVARE!

FACILE ISSIMA CUCINA

Cheesecake

ALICE

IL CANALE (221 DTT) DELLE MERAVIGLIE.
Ricette, tecniche di cucina, scuole di pasticceria e tante idee per la tavola di tutti i giorni e per le occasioni speciali

CASA ALICE E CASA ALICE INSIEME

CASA DOLCE CASA

Puntate e ricette sempre nuove per il format storico del canale, che porta in tavola tutta l'allegria, l'ospitalità e il savoir faire di **Franca Rizzi** e la cucina briosa e verace di **Marco Valletta**. Ospiti e amici, compresi alcuni dei contributors della rivista *Alice Cucina*, animano invece il suo spin-off Casa Alice Insieme.

- **Casa Alice, tutti i giorni alle 18.35**
- **Casa Alice Insieme, tutti i giorni alle 19.10**

CUOCHI E DINTORNI NEXT

TALENTI E GIOVANI PROMESSE

La trasmissione condotta da **Francesca Romana Barberini** con cuochi e pasticcieri a dar prova delle proprie abilità e lo speciale del weekend, dedicato a giovani promesse ed emergenti, fra i 18 e i 25 anni

che, molto probabilmente, "saranno famosi". Per candidarsi, scrivere a **cuochi@alice.it**.

- **Cuochi e Dintorni, da lunedì a venerdì alle 17.25**
- **Cuochi e Dintorni Next, sabato e domenica alle 17.25**

SUMMER GREATEST HITS

ESTATE CALDA

Alto gradimento, alto tasso di golosità e tanto divertimento sul canale Alice: ripartono format storici e food comedies di grande successo. Da **Strascinati innamorati**, la food comedy dedicata alle ricette tradizionali e ai prodotti tipici della Puglia, con Gegè Mangano e Alessandra Sarno, a **Fish Dinasty** con la famiglia romana della pescheria Bianchi a istruirci sul pescato di stagione e su come cucinarlo e **Il Cuoco Pescatore**, con Gian e Anna a preparare piatti della tradizione marinara ligure. La rossa Imma Gargiulo e il bel Umberto Salamone tornano con un grande classico dell'estate, **Conserve di Casa**, mentre sul fronte pasticceria non mancherà la magia con le delizie de **Il Folletto delle Torte**, condotto (e cucinato) da Luca Perego, affiancato dalla dolcissima Angelica Amodei.

- **Strascinati innamorati, tutti i giorni alle 16.15**
- **Fish Dinasty, tutti i giorni alle 20.55**
- **Il Cuoco Pescatore, tutti i giorni alle 23.35**
- **Conserve di Casa, tutti i giorni alle 18.00**
- **Il Folletto delle Torte, tutti i giorni alle 19.45**

CUOCHI e DINTORNI

Cuochi e dintorni
Dal lunedì al venerdì alle 17.25

Ospiti di Francesca Romana Barberini, cuochi e professionisti del settore danno prova della loro abilità in tv con un menu di pesce gustoso e raffinato

IN TV
CANALE ALICE
221
DTT

Trilogia di pesce ▲

Chef Marco Di Lorenzi

Ingredienti per 4 persone
120 g di **filetto di salmone già pulito**
8 **gamberoni** • 4 **capesante già spurgate**
50 g di **sale grosso** • 50 g di **zucchero**
20 g di **burro** • 2 **passion fruit** • 1 **arancia**
1 dl di **Negroni** • 1 g di **agar agar**
8 fettine di **guanciale** • 4 fettine di **pane casereccio** • 4 scaglie di **parmigiano**
1 cucchiaino di **curry** • **erba cipollina**
fiori eduli

• **NOTRE DAME BRASSERIE**
Chef Marco Di Lorenzi
Viale Giacomo Matteotti, 112
Civitanova Marche (Mc)
tel. 0733 472997

Preparazione
• **Raccogliete** in un sacchetto per il sottovuoto il salmone con il sale, lo zucchero e gli spicchi di arancia a pezzetti. • **Sigillate** e lasciate marinare in frigo per 24 ore. Trascorso il tempo, scolate il salmone dal liquido di marinatura e tenete da parte. • **Versate** metà Negroni in un pentolino, unite l'agar agar e lasciate sobbollire per 1 minuto. Al termine spegnete, levate dal fuoco, unite il liquore rimanente e fate raffreddare. • **Sciacquate** e pulite le capesante, eliminate il corallo e tagliatele a fettine sottili. • **Aprite** le capesante con un coltellino ed estraete i molluschi delicatamente; quindi passateli sotto l'acqua corrente fredda. Eliminate il corallo e tagliate la noce a fettine. • **Disponete** le capesante nelle conchiglie, unite la polpa dei passion fruit e aggiungete la gelatina al Negroni a cubetti. • **Sgusciate** i gamberoni ed eliminate il filamento scuro dell'intestino. Conditeli con il curry, avvolgeteli con le fette di guanciale e scottateli in una padella senza aggiunta di grassi. • **Tostate** le fette di pane, adagiatevi il salmone a fettine e condite con un ricciolo di burro e l'erba cipollina sminuzzata. Impiattate il salmone, le capesante e i gamberoni, e guarnite con le scaglie di parmigiano e i fiori eduli.

Gricia di mare ▼

Chef Mariano Armonia

Ingredienti per 4 persone
400 g di **spaghetti** • 150 g di **guanciale**
150 g di **pecorino romano**
200 g di **cozze già spurgate**
200 g di **calamari** • 1 ciuffo di **basilico** (più altro per guarnire) • **vino rosso**
olio extravergine di oliva • **sale**

• **RISTORANTE ARMONIA**
Chef Mariano Armonia
Corso Umberto I, 177 - Pozzuoli (Lungomare) (Na)
tel. 081 8664759
www.ristorantearmonia.it

Preparazione
• **Scaldate** un filo di olio in una padella, aggiungete le cozze ben sciacquate, incoperchiate e fatele aprire su fiamma vivace. • **Levate** dal fuoco, filtrate il liquido di cottura ed estraete i molluschi dalle conchiglie. • **Sciacquate** i calamari, fateli a listerelle e scottateli brevemente su una padella antiaderente ben calda. Profumate con il basilico spezzettato e spegnete. • **Fate rosolare** in un'altra padella il guanciale a cubetti senza l'aggiunta di grassi, sfumate con un 1 bicchiere di vino rosso e levate dal fuoco. • **Aggiungete** le cozze e i calamari, e tenete da parte. Versate il pecorino in una boule capiente, unite un mestolo di acqua bollente e mescolate fino a ottenere una cremina. Lessate la pasta in abbondante

acqua bollente e leggermente salata. Scolatela al dente e versatela direttamente nella padella con il pesce. • **Mescolate** e trasferite tutto nella ciotola con il pecorino. Mantecate con un goccio di liquido di cottura delle cozze e impiattate. • **Guarnite** con un ciuffetto di basilico e servite.

Pepita di tonno laccato con crema di asparagi e quenelle di ricotta

Chef Marco Nitride

Ingredienti per 4 persone
1 **trancio di tonno** da 200 g **già pulito**
20 g di **granella di pistacchi** • **il succo** di 3 **pompelmi** • 200 g di **asparagi**
150 g di **ricotta di bufala** • 2 cucchiai di **miele** • 2 cucchiai di **soia**
1 cucchiaio di **succo di limone**
1 bicchiere di **vino bianco** • 1 **cipolla rossa piccola** • **zucchero semolato** • 1 cucchiaio di **zucchero di canna** • 1 spicchio di **aglio**
olio extravergine di oliva • **sale e pepe**

• **MUU MUUZZARELLA**
Chef Marco Nitride
Sea Side - Via Partenope, 18 (Na)
Lounge - Vico II Alabardieri 7 (Na)
Bistrot - Via V. di Annibale 18 (Na)
www.muumuuzzarella.it

Sei un **CUOCO, PIZZAIOLO, PANETTIERE, PASTICCIERE? CUOCHI E DINTORNI** ti aspetta! Per partecipare al programma ed essere pubblicati sulla rivista, inviateci le vostre **RICETTE FACILI** collegandovi al link **www.alice.tv/cuochiedintorni**

Preparazione
• **Tagliate** il tonno, ricavate quattro cubotti e raccoglieteli in una ciotola. A parte preparate un'emulsione con la soia, il vino, il miele, il succo del limone, lo zucchero di canna e un filo di olio. • **Bagnate** il tonno con l'emulsione preparata e lasciate marinare in frigo, coperto con pellicola trasparente, per un paio di ore. • **Versate** il succo dei pompelmi in una padella con un po' di zucchero semolato, mettete sul fuoco e preparate uno sciroppo. Spegnete e fate raffreddare. • **Mondate** gli asparagi, fateli a pezzetti e rosolateli in una padella con un filo di olio, la cipolla tritata e un goccio di acqua. Una volta cotti, spegnete e frullate gli asparagi in un mixer; quindi passate la purea ottenuta al setaccio. • **Lavorate** la ricotta in una ciotola con 2 cucchiai di olio e un pizzico di sale e di pepe. Scottate il tonno in una padella e bagnatelo con il liquido della marinata. • **Velate** il piatto con la crema di asparagi, disponete al centro un cubotto di tonno e guarnite con la granella di pistacchi e la riduzione di pompelmo. • **Accompagnate** con una quenelle di ricotta e servite.

Cannolo di triglia

Chef Domenico Ruffino

Ingredienti per 4 persone
700 g di **triglie già eviscerate** • 1 **cipolla**
500 g di **ricotta** • 500 g di **pomodorini rossi e gialli** • 1 kg di **fave già lessate**
basilico • **olio extravergine di oliva** • **sale**
granella di fave

• **CYBO**
Chef Domenico Ruffino
Via di Tor Millina, 27 - Roma
tel. 06 68210341
www.cyboroma.com/it

Preparazione
• **Scaldate** un filo di olio in una padella, disponete le triglie e fate cuocere per 5 minuti, facendo attenzione a lasciare intatta la parte terminale della coda.
• **Frullate** nel bicchiere di un mixer le fave e la ricotta fino a ottenere un composto omogeneo. • **Raccoglietelo** in un sac à poche e farcite con questo le triglie. Trasferite in frigo e lasciate riposare per una ventina di minuti. Passate quindi le triglie nella granella di fave e tenete da parte.
• **Fate appassire** in una padella con un filo di olio la cipolla tritata, unite i pomodorini, privati dei semi e dell'acqua di vegetazione, e qualche fogliolina di basilico, salate e portate a cottura. Spegnete, passate la salsa di pomodori al passaverdure e tenete da parte. • **Disponete** le triglie su una teglia con carta forno e infornate a 170 °C per 5 minuti. Sfornate, impiattate e velate con la salsa di pomodorini.

CASA ALICE *Insieme*

Ospiti di Franca Rizzi, Patrizia Forlin, volto amato di Alice tv, e la cuoca per diletto Caterina Sansica, danno vita a succulenti primi piatti

Fusilli con salsa di pomodoro patate e fagiolini

Ingredienti per 4 persone
320 g di **fusilli** • 500 g di **pomodori pelati**
50 g di **cipolla** • 150 g di **patate**
150 g di **fagiolini** • 1 ciuffo di **basilico**
olio extravergine di oliva
40 g di **parmigiano grattugiato**
sale

• Patrizia Forlin

Preparazione
• **Lavate** e mondate i fagiolini. Tuffateli in abbondante acqua bollente e leggermente salata, scolateli al dente e tenete da parte. Sbucciate le patate e fatele a tocchetti.
• **Scaldate** 4 cucchiai di olio in una casseruola, aggiungete la dadolata di patate e la cipolla tritata, e fate rosolare.
• **Unite** quindi i pomodori, passati al passaverdure, e profumate con un po' di basilico. • **Regolate** di sale e fate cuocere su fiamma dolce. A pochi minuti dal termine, aggiungete i fagiolini, tagliati a pezzetti, e portate a cottura. • **Lessate** la pasta in acqua bollente e salata. Scolatela e versatela nella padella con il condimento.
• **Mescolate**, impiattate e condite con una manciata di parmigiano. Guarnite con il basilico rimasto e servite.

Bucatini con le sarde e finocchietto

Ingredienti per 4 persone
300 g di **bucatini** • 300 g di **sarde già pulite** • 400 g di **finocchietto selvatico** • 50 g di **uvetta già ammollata** • 50 g di **pinoli**
4 **filetti di acciughe**
1 **cipolla** • 2 bustine di **zafferano**
olio extravergine di oliva • **vino bianco**
pangrattato • **acqua di cottura del finocchietto** • **sale e pepe**

• Caterina Sansica

Preparazione
• **Aprite** le sarde a libretto, sciacquatele e tenete da parte. • **Pulite** il finocchietto selvatico, lavatelo accuratamente e lessatelo in abbondante acqua salata per circa 30 minuti; scolatelo, tenendo da parte l'acqua di cottura, e tritatelo finemente. • **Fate appassire** in una padella la cipolla tritata con 70 ml di olio, un bicchiere di vino e un pizzico di sale. Unite lo zafferano, sciolto in un goccio di acqua, l'uvetta, ben strizzata, e i pinoli tostati, e lasciate insaporire.
• **Aggiungete** quindi le sarde sminuzzate e il finocchietto, e profumate con un pizzico di pepe. • **Incoperchiate** e fate cuocere per una decina di minuti. Lessate la pasta nell'acqua di cottura del finocchietto, scolatela al dente e mantecatela nel tegame con il condimento.
• **Spegnete** e lasciate riposare per qualche minuto, quindi impiattate, cospargete con il pangrattato, tostato, e servite.

Oroscopo

di Susy Grossi
(Susygrossi@gmail.com)

ARIETE

21 marzo - 20 aprile

Dovreste tirare i remi in barca e occuparvi solo di voi stessi e di chi amate…

Amore: avrete una grande capacità di entrare in sintonia con le persone care.

Lavoro: per ora prendetevi una sana pausa sabatica: lasciate che le cose maturino.

Pasteggiate con: ***torrette di melanzane alla parmigiana*** (pag. 10)

TORO

21 aprile-20 maggio

Realizzate quello che suggerisce Urano, ma con calma…

Amore: vi regala calore e tenerezza, ma occhio alla gelosia…

Lavoro: sfruttate agosto per approfondire rapporti promettenti e legami interessanti che avranno seguito.

Pasteggiate con: ***spiedini di cinta e mangalica con prugne*** (pag. 74)

GEMELLI

21 maggio-21 giugno

È in una socialità tutta nuova che si gioca la carta migliore di agosto.

Amore: dinamici e intriganti flirt.

Lavoro: si allarga il novero delle conoscenze che torneranno utili anche in campo professionale.

Pasteggiate con: ***crostoni con caprino al basilico pesche noci e prosciutto crudo*** (pag. 27)

CANCRO

22 giugno-22 luglio

L'arguzia vi farà trovare escamotage nuovi per problemi vecchiotti…

Amore: con chi amate ora vige un legame solidale e amichevole.

Lavoro: accontentare personaggi eminenti non è sempre facile, ma la vostra lucidità sarà di aiuto.

Pasteggiate con: ***fusilli bucati rucola e ricotta*** (pag. 33)

LEONE

23 luglio-22 agosto

Il periodo è magnifico. Siete una macchina da guerra: quello che pensate, realizzate!

Amore: l'appetibilità erotica sarà al top.

Lavoro: assumere responsabilità in prima persona, metterà in luce le vostre qualità imprenditoriali.

Pasteggiate con: ***calamarata con chorizo spadellato*** (pag. 36)

VERGINE

23 agosto-22 settembre

Piacevolissima la pausa estiva vissuta in un contesto familiare solare.

Amore: chi amate vi farà sentire amati, considerati e ascoltati.

Lavoro: le persone eminenti di cui vi siete fidati ripagano l'apprezzamento con limpida lealtà.

Pasteggiate con: ***gelato al gelsomino*** (pag. 101)

BILANCIA

23 settembre-23 ottobre

Un mese senza impegni? Ma perché agosto viene una sola volta all'anno?

Amore: siete d'accordo in tutto, avete lo stesso desiderio di conoscere cose nuove.

Lavoro: i viaggi, per diporto o per lavoro, sono da programmare con particolare attenzione.

Pasteggiate con: ***zucchine ripiene di ricotta e speck*** (pag. 40)

SCORPIONE

24 ottobre-21 novembre

È un periodo di avventure, di emozioni del cuore e della mente…

Amore: le manifestazioni affettive sono diventate moneta corrente.

Lavoro: speranze e programmi si stanno stoccando per usi successivi.

Pasteggiate con: ***focaccine estive*** (pag. 51)

SAGITTARIO

22 novembre-21 dicembre

L'appoggio dell'effervescente Giove nel Segno comporta un'estate fantastica!

Amore: creare un team a due solido e concreto è un'esperienza unica!

Lavoro: le mille idee che vi vengono, valgono una pronta realizzazione.

Pasteggiate con: ***cestini di melone e ananas*** (pag. 95)

CAPRICORNO

22 dicembre-21 gennaio

Relax e dolce far niente sono i vostri propositi, che si scontreranno con le vivaci intenzioni dei familiari…

Amore: l'intesa è forte, l'emozione di stare insieme sempre appagante.

Lavoro: imparare a delegare è un compito che a volte si rivela necessario.

Pasteggiate con: ***insalata mista con salsa alla curcuma*** (pag. 81)

ACQUARIO

22 gennaio-19 febbraio

Pensate a qualche programma di riserva, nel caso che quelli ideati non vadano tutti in porto.

Amore: avete il tempo, la volontà e le occasioni per corteggiare ancora, con deliziosa malizia, chi amate.

Lavoro: a bocce ferme vi accorgerete che ci sono parecchie cose da cambiare.

Pasteggiate con: ***panzanella*** (pag. 85)

PESCI

20 febbraio-20 marzo

Giove raccomanda a Nettuno sobrietà, ma gli astri, fra cui Mercurio, offrono divertenti alternative.

Amore: la vivacità che vi pervade alla sola sua vista la dice lunga sulla vostra intesa.

Lavoro: pianificate ora, con lungimirante lucidità, le mosse della ripresa.

Pasteggiate con: ***calamari grigliati in salsa thai*** (pag. 88)

combo Menu

STESSA SPIAGGIA...

...STESSO MARE

COGLIETE I FRUTTI

VASETTO, VASCHETTA E SECCHIELLO

GIRA CHE TI RIGIRA...

CHE FRESCHEZZA!

Indice tematico delle ricette

ANTIPASTI E SFIZI

PRIMI

SECONDI, CONTORNI E PIATTI UNICI

PANE PIZZE & CO.

DESSERT

COCKTAIL E SALSE

Ricalcoliamo per te la spesa
per 4 o 6 persone
e realizzi i tuoi menu con meno di...

A SPASSO CON... - per 4 persone — 8 EURO

CHIC&TRENDY - per 4 persone — 12 EURO

GLI IMMANCABILI - per 6 persone — 16 EURO

FATE IL (RI)PIENO - per 6 persone — 25 EURO

FACILE ISSIMA CUCINA

collection

1 anno insieme

A grande richiesta, un arretrato di FACILE ISSIMA CUCINA in omaggio

OFFERTA SPECIALE

ABBONATI!

12 NUMERI

FINO AL 40% DI SCONTO

12 NUMERI DI FACILE
A SOLI €28,80

+
12 NUMERI CON INSERTO

€34,80 +

€11,50 =
SPESE DI SPEDIZIONE

~~€46,30~~

€28,80

ABBONATI PER UN ANNO

COME ADERIRE ALL'OFFERTA

SMS

MANDA UN SMS AL NUMERO **331 9914493**
Inserisci i tuoi dati anagrafici e la pubblicazione.
COME ESEMPIO: ROSSI MARIO!VIA MILANO 3! 00184!ROMA!RM!FACILE CUCINA!

INTERNET

COLLEGATI AL SITO http://almamedia.ieoinf.it

TELEFONO

CHIAMA IL NUMERO **039 9991541**
Dal lunedì al venerdì, 9 -13/14 -18

FAX

INVIA UN FAX AL NUMERO **039 9991551**

CONTO CORRENTE

VERSAMENTO SUL C/C POSTALE N. **56427453** INTESTATO A:
Informatica e Organizzazione S.r.l.
Via F.lli Cernuschi, 22 - 23807 Merate (LC) (indicare causale)

Informatica e Organizzazione S.r.l.
Via F.lli Cernuschi, 22 - 23807 Merate (LC)
Tel. 039 9991541 - Fax 039 9991551 (servizio cortesia)
abbonamenti@ieoinf.it - Orari: 9 -13 / 14 -18 dal lunedì al venerdì

EDIZIONE DIGITALE
VEDI L'OFFERTA SU ALICE.TV

Mozzarella di Latte Fieno Brimi nasce dal latte purissimo delle nostre mucche alimentate con erba fresca, fieno e piante di campo. Per un sapore unico e irresistibile.

brimi.it